







6  
7





# روانشناسی برای همه

از :

ادوارد استرکر - کنت آپل - جون آپل

EDWARD . A . STRECHER , M . D . , Sc . D .

KENNETH . E . APPEL , M . D . , Sc . D .

JOHN . W . APPEL , M . D

ترجمه :

مشفق بهرانی

چاپ دوم

با تجدید نظر و اضافات

ناشر: بنگاه مطبوعاتی صفی علیشاه



چاپ دوم

با تجدید نظر و اضافات

# روانشناسی برای همه

از :

ادوارد امستر گر - کنت آپل - جون آپل

EDWARD . A STRECHER , M . D . , Sc D .

KENNETH . E APPEL , M D . , Sc D .

JOHN W APPEL , M D

ترجمه:

مشفق سمائی

تهران - آبر ماه ۱۳۴۳

چاپ کاویان

ناشر: بنگاه مطبوعات صفی علیشاه



چاپ دوم

با تجدید نظر و اضافات

# روانشناسی برای همه

از :

ادوارد استرچر - کنت آپل - جون آپل

EDWARD . A . STRECHER , M . D . , Sc . D .

KENNETH . E . APPEL , M . D . , Sc . D .

JOHN . W . APPEL , M . D

ترجمه:

مشفق سمدانی

تهران - آبر ماه ۱۳۲۳

چاپ کاویان

ناشر: بنگاه مطبوعاتی صفی علیشاو



## فهرست مندرجات

مقدمه چاپ اول ..... صفحه ۵

مقدمه چاپ دوم ..... صفحه ۷

رابطه مستقیم روانشناسی با خوشبختی ..... صفحه ۹

چند سؤال روانشناسی ..... صفحه ۱۳

چند سؤال مهم و جالب توجه که روانشناسی سعی میکند بدانها پاسخ دهد  
در این فصل بیان خواهد آمد .

ارتباط بدن و ذهن ..... صفحه ۱۷

ارتباط زدیست ذهن و بدن در این فصل تحلیل خواهد شد .

عصبانیت بیماری اعصاب نیست ..... صفحه ۲۸

در این فصل اثبات خواهد شد با وجود ارتباط نزدیک بین بدن و ذهن  
عصبانیت ناشی از بیماری سیستم اعصاب نیست .

مفهوم های اساسی روانشناسی ..... صفحه ۳۶

در این فصل برخی از مفهومی های اساسی روانشناسی از قبیل احساس، ادراک،  
تفکر، واکنش، عاطفه، عادت، غریزه و غیره تعریف میشود . خواننده  
ممکن است از مطالعه این فصل صرف نظر کند و تنها برای درک اصطلاحات  
از آن استفاده نماید .



## هدف هر فعالیت ذهنی عمل است ..... صفحه ۵۳

هدف غائی هر حس ، فکر و احساس ، بوجود آوردن کار است . در این فصل لزوم و اهمیت بوجود آوردن کار مفید و مثبت ، ایجاد موازنه با تقسیم فعالیت اساسی و انتخاب نوع کار مناسب بمیان خواهد آمد .

## درجات آگاهی ..... صفحه ۶۴

### خود آگاهی - ناخود آگاهی

آگاهی و ناخود آگاهی و نیمه آگاهی در این فصل بطور اجمال مورد بحث قرار میگیرد و این نکته بشود مبرسد که تعادل و موازنه بین آگاهی و ناخود آگاهی برای تأمین بهداشت روحی ضرورت کامل دارد .

## عقده ها ..... صفحه ۷۳

عقده در این فصل تحلیل و تجزیه میشود و اختلاف بین فکر منطقی و تفکر عاطفه ای مورد بحث قرار میگیرد و کیفیاتی که عقده ای را زیان بخش و خضرناك میسازند بمیان می آید .

## کشمکش بین عقده های اجتماعی ، شخصیتی و جنسی ..... صفحه ۸۴

در این فصل کشمکش های ذهنی و تأثیر آنها در زندگی آدمی بیان خواهد شد و رفتار و کردار شخص که ناشی از کشمکش هان نا معلوم است مورد بحث قرار خواهد گرفت و اصطكاك اجتناب ناپذیر بین عقده های شخصیتی و جنسی و اجتماعی تحلیل خواهد یافت .

## عاطفه ..... صفحه ۹۴

عاطفه چیست ؟ در این فصل عاطفه و خصوصیات کلی آن و نقش شگرفی که در کشمکش های روزانه ما برای تأمین حیات بازی می کند شرح داده میشود .

## خشم

..... صفحه ۱۰۹

در این فصل عاطفه خشم را بتفصیل شرح خواهیم داد و در این نکته بحث خواهیم کرد که خشم چیست . در آدمی چه تأثیری دارد ؟ در مقابل آن چه باید کرد ؟

## ترس

..... صفحه ۱۴۴

در این فصل عاطفه ترس و علل و اثرات آن مورد بحث قرار خواهد گرفت و راه مواجهه با آن "بمیان خواهد آمد و فرق بین ترس و استغصای بیان خواهد شد .

## بازگشت

..... صفحه ۱۶۳

در این فصل وسائل مختلف فرار از کشمکشهای ذهنی مورد بحث قرار می گیرد و «بازگشت» یعنی نخستین وسیله ای که ذهن برای رهایی از کشمکشهای ذهنی بکار میبرد تحلیل میشود .

## رون گرا و چگونگی فعالیت او

..... صفحه ۱۷۰

در این فصل برون گرا و محسنات و مضرات طرز مواجهه او با مشکلات و مسائل روزانه زندگی مورد بحث واقع خواهد شد .

## درون گرایی ، تحلیل ، رویا

..... صفحه ۱۸۰

در این فصل درون گرا و چگونگی استفاده او از نیرومندترین حربه خود یعنی فکر در مبارزه با کشمکشهای ذهنی توصیف خواهد شد قدرت و ضعف حربه او بمیان خواهد آمد و بالاخره فوائد یک شخصیت متعادل مورد بحث قرار خواهد گرفت .

## چگونه خود را گول میزنیم؟ ..... صفحه ۱۹۰

در این فصل این نکته مورد بحث قرار میگیرد که ما برای فرار از کشمکشهای ذهنی چگونه خود را گول میزنیم و چگونه بر افکار ناپسند لباس افسونگری میپوشیم .

## ندیده گرفتن نواقص روحی ..... صفحه ۱۹۸

در این فصل کیفیت «تجزیه» یا ندیده گرفتن نواقص روحی یعنی يك حيله ذهنی که مانع آن میگردد قسمتهای مختلف ذهن از فعالیت یکدیگر آگاه گردند مورد بحث قرار میگیرد .

## چرا و چه وقت فراموش میکنیم؟ ..... صفحه ۲۰۹

در این فصل موضوع فراموشی تحلیل خواهد شد و این نکته مورد بحث قرار خواهد گرفت که ما چرا و چه وقت فراموش می کنیم و محسنات و مضرات فراموشی چیست؟

## تعلیلات و خطر تمایلات مخفی ..... صفحه ۲۱۴

در این فصل همکیت افکار و عواطف و تمایلات بدسنة های مختلف و اشکال مخفی کردن تمایلات و عواطف بطوریکه تعادل زندگی را برهم نزنند بیان خواهد آمد .

## تبدیل کشمکشهای ذهنی به علائم بدنی ..... صفحه ۲۲۰

در این فصل کیفیات ذهنی فوق العاده مهمی مورد بحث قرار خواهد گرفت . ذهن هنگامی که نتوانست بريك کشمکش ذهنی مسلط گردد ناگزیر موسل به بدن میگردد و کشمکش ذهنی را بصورت يك بیماری جسمانی با عدم توانایی ، بدنهای خارج عرضه میدارد .

## ۲۳۶ ..... انتقال عواطف

در این فصل این مسئله تحلیل خواهد شد که چگونه می توانیم کشمکشها و ناراحتی های ذهنی را از وجدان بجای دیگر منتقل کنیم ؟ اگر چه این ناراحتیها بار دیگر بصورت کیفیات بی آزاری در ذهن عرض اندام میکنند با اینهمه نقاط حساس بیشماری در ذهن باقی میگذارند محسنات ومضرات سمبولیسم نیز در این فصل بمیان خواهد آمد .

## ۲۴۹ ..... رفع مسئولیت

در این فصل مسئله رفع مسئولیت ونسبت دادن ناکامیها وعدم موقعیتهای زندگی بدیگران مورد بحث قرار خواهد گرفت نقص افکنی یا رفع مسئولیت از لحاظ رهایی از کشمکشهای ذهنی اقدام مؤثری نیست و بیش از بیش ر خطر تشمت ذهنی می افزاید .

## ۲۶۳ ..... ایدآل سازی

در این فصل موضوع همانندی وایده آل سازی مورد بحث قرار خواهد گرفت همانندی يك کیفیت ذهنی است که از گهواره ناگوار آدمی را نرك نمیگوید. همانندی يك داروی ذهنی نیرومندی است ودر استفاده از آن باید نهایت احتیاط وصرفجوئی را رعایت کرد زیرا هرگاه در صرف آن افراط شود ممکن است تبدیل به زهر خطرناکی گردد .

## ۲۷۹ ..... عهده حمارت

در این فصل عهده حمارت یا احساس حقارت بفضیل مورد بحث قرار خواهد گرفت ومصائب وخضرانی که از این عهده بدید میآید وراه تسلط بر آن بیان خواهد شد .

## ۳۰۰ ..... تلطیف غرایز

در این فصل تلطیف، یعنی یکی از گرانبها ترین کیفیتهای ذهن مورد بحث قرار خواهد گرفت . در تلطیف غرایز تمایلات وخواسته های اولیه آدمی

از یکطرف و وظائف و مسؤولیتهای اجتماعی وی از طرف دیگر در ترازوی عقل نهاده خواهد شد و بین آنها موازنه‌ای حاصل خواهد گردید. قوایی که از تمایلات ابتدائی و خام شخص سرچشمه میگیرد از هدهدهای حصول ناپذیر و غیر عقلانی منحرف گردیده و بصورت فعالیتهای مثبت و مفید و جانبخش در می‌آید. در پرتو تلطیف، ماراه نجات از کشمکشهای ذهنی و بدست آوردن آرامش و سکون روحی گرانبهایی را که اساس سعادت و نیکبختی آدمی است پیدا می‌کنیم.

..... صفحه ۳۱۷

## آزمایش شخصیت

در این فصل برای آزمایش شخصیت و مخصوصاً پی بردن بعقل عصیانجت و ناکامیهای آدمی پرسشهایی مطرح می‌گردد که خواننده با پاسخ دادن بآنها میتواند به بسیاری از موجبات نوافص شخصیات خویش پی برد و در مقام رفع آنها برآید.

## مقدمه چاپ اول

یکی از آرزوهای من که در دوران خدمات مطبوعاتی خود کوشیده‌ام آثار سودمند و عام‌المنفعه‌ای را در معرض استفاده هم میهنان عزیزم قرار دهم آن بود که روزی بتوانم کتاب روانشناسی جامعی مشتمل بر آخرین و دقیق‌ترین اکتشافات این علم یر برکت که بدر همه طبقات اعم از استاد و دانشجو و مرد وزن و پیرو جوان بخورد و مخصوصاً آزرده‌گان و شکسته‌خوردگان و نومیدان و بدبینان را در علم به علل ناکامیها و مشکلات خویش و یافتن راه رفع این علل کمک نماید، ترجمه نموده و در اختیار علاقمندان به این علم گرانبها قرار دهم. متأسفانه اشتغالات و گرفتاریهای فراوان و بخصوص مسئولیت سنگین روزنامه‌نگاری مرا از نیل به این آرزو باز میداشت تا اینکه اخیراً فرصت مناسبی بدست آمد و جداً برای رسیدن به این مقصود دامن همت بکمر زدم و به مطالعه دقیق آخرین و تازه‌ترین آثاری که درباره روانشناسی بزبانهای انگلیسی و فرانسوی برشته تحریر کشیده شده است یرداختم و از میان آنها مخصوصاً کتابهایی را برای اقتباس برگزیدم که به بهداشت روحی و تأمین سلامتی ذهن کمک فراوان میکنند و در عین حال آخرین پیشرفتهای روانشناسی را از نظر خواننده میگذرانند. اگرچه در کشور ما نا اندازه‌ای مردم به لزوم توجه به بدن خویش و فوائد بیشمار ورزش پی برده اند لکن کمتر کسی است که بدانند در تأمین سعادت انسان امروزی ذهن بمراتب پیش از بدن مؤثر است. کمتر کسی است این حقیقت را تصدیق کند بهترین و سالم ترین و زیباترین بدن هرگاه تحت فرمان ذهن متعادل و سالمی قرار نداشته باشد بشیوژی ارزش ندارد. کمتر کسی است این حقیقت را تصدیق کند هدف بهداشت روان بمراتب از مقصود بهداشت بدن عالی‌نرو بالاتر است زیرا نهادهای پرتوبهداشت روح است که می‌نوان بر غرایز و امیال و عواطف چیره شد و چند صباحی زندگی را بشادکامی بسر برد و هم برای خود و خانواده خویش مفید بود و هم برای اجتماع.

روانشناسی جدید اثبات میکند عواطف از قبیل ترس و خشم و غیره در زندگی روزانه هر يك از افراد بشر تأثیر حیرت انگیز دارد و اکثر اختلافات روحی و بیماری‌های عصبی و مصائب دل خراش و سیه روزیهای تأثر انگیز از انحراف و یا نقصان عواطف سرچشمه می‌گیرد و بهمین جهت علم هر يك از افراد بشر بچگونگی عواطف خویش و آگاهی پدر و مادر و آموزگار و پزشک و بیمار به رموز عواطف خود ضرورت کامل دارد . بسیاری از اشخاص از خستگی و کسالت و عدم لیاقت و نگرانی و حتی رنج و درد شکایت می‌کنند بدون آنکه بدانند عواطف اساسی در پیدایش این حالات اثر قطعی دارد .

امروز در کلیه کشورهای مترقی جهان اولیای امور چنان<sup>۲</sup> به تأثیر شگرف روانشناسی در تعلیم و تربیت افراد و پیشرفت جامعه پی برده‌اند که هر سال رقم‌های شگفت‌انگیزی از بودجه فرهنگ را صرف توسعه این علم و انتشار کتابهای گرانبها در باره آخرین پیشرفتهای آن می‌کنند . و هرگاه بگوئیم امروز در پرتو روانشناسی بسهولت می‌توان جامعه‌ای را تغییر داد و ابواب نیک‌بخشی و سعادت نوینی را کاملاً بروی او گشود گراف نگفته‌ایم .

کتابی که اینک از نظر شما می‌گذرد نتیجه مطالعات و تجربیات سه تن از بزرگان روانشناس معروف امریکا بنام ادوارد استرکر و کنت آبل و جون آبل است که بمنزله یکی از تازه‌ترین و جامع ترین کتابهای روانشناسی عمومی جهان بشمار می‌رود و سال گذشته برای شانزدهمین بار در امریکا بحاجت رسیده است .

شک ندارم که مطالعه این کتاب در شناسایی هر شخصی به خودش و در روشن کردن بسیاری از اسرار ذهن آدمی و تشریح چگونگی کار و فعالیت آن بسیار سودمند خواهد بود و در اصلاح و تکمیل شخصیت آدمی اثر فراوان خواهد داشت . امیدوارم هم‌میهنان با دقت کامل آنرا مطالعه نمایند و درمان بسیاری از دردهای خود را در آن بیابند و در نتیجه هم نیک‌بخت و کاملاً بنابر سر بر ندهم بجامعه سود بیشتری برسانند .

دی ماه ۱۳۳۲ - مشفق همدانی

## مقدمه چاپ دوم

اگر بگویم نا جایی که من یاد دارم کمتر کتابی مانند چاپ اول «روانشناسی برای همه» تا این اندازه مورد استقبال اهل کتاب قرار گرفته و کمتر کتابی در ظرف يك ماه اینسان نایاب شده است گزاف نگفته‌ام . چاپ اول ، روانشناسی برای همه ، در اوائل بهمن بیازار مطبوعات آمدودر نیمه اسفند تقریباً کلیه نسخ آن بفروش رفت . هرگاه در تقدیم چاپ دوم این کتاب به خوانندگان عزیز تأخیری روی داده برای آنست که لازم دیدم در آن تجدید نظری نمایم و ترجمه قسمتهائی را که در چاپ اول بنظرم زائد رسیده بود به چاپ جدید بیفزایم .

استقبال حیرت انگیز عمومی از چاپ اول ، روانشناسی برای همه بهترین گواه بر برقی سطح فرهنگ ایران و علم ایرانیان به اهمیت و ارزش روز افزون روانشناسی است که میتوان گفت دامنه آن امروز بدامنه فلك رسیده و در طرف بیست سال اخیر در تغییر دادن زندگی بشر و افتتاح ابواب حد و سعادت آمیزی بروی جهانیان اعجاز کرده است .

در برتو این علم بر برکت آدمی امروز می تواند به آسانی بسیاری از مسائل مربوط به خوی و شخصیت خویش را که تا چندی پیش بمنزله معماهای بغرنجی تلقی میگردد به سهولت روشن کند ، بواقص خود را دریابد ، علل عقب ماندگی و نبره روزی خویش را در میدان نزاع بقاء تشخیص دهد ، به ارزش عواطف و احساسات و فوای خداداد خویش پی برد و در نتیجه آن راه و روشی در زندگی بیست گیرد که بهتر از هر راه دیگر وی را بسر منزل سعادت و نیک بختی حقیقی سوق دهد .

موقع آست که ما نیز مانند بسیاری از ملل بزرگ و نیک بخت دنیا از انرات اعجاز انگیز این علم گرانها بهره مند گردیم و بسیار خرسندم که هم میهنان من بسرعت هرچه تمامتر میکوشند پیش از پیش عقب ماندگی خود را در این راه جبران کنند .



از کلیه خوانندگان و اهل علم و ادب که مرا در ادامه این قبیل خدمات فرهنگی صمیمانه تشویق فرمودند سپاسگزاری می‌کنم و مخصوصاً از نویسنده دانشمند و روانشناس آقای ابراهیم خواجه نوری که علاوه بر نگارش تقریظ مبسوطی در باره چاپ اول این کتاب دیباچه‌ای هم تحت عنوان «رابطه مستقیم خوشبختی با روانشناسی» برای چاپ دوم نگاشته‌اند صمیمانه سپاسگزاری می‌کنم، امیدوارم بیش از پیش در راه خدمت بفرهنگ میهن خویش موفق باشم.

تهران - ۴۸ تیرماه -

بازداشتگاه فرمانداری نظامی

## رابطه مستقیم خوشبختی با روانشناسی

« باید دانست که بدون شك قسمت اعظم »  
« نظام گذشته، رفتارهای فعلی و مسائل »  
« آتیهِ معلول، علل روانشناسی است، و علاجش »  
« را هم باید در این علم جستجو کرد. »

### ( پرفسور فلوکل )

شما خودتان خوب میدانید که ثروت و مقام و منصب و شهرت و حتی علم هم ضامن خوشبختی يك فرد نیست، زیرا مکرر دیده‌اید که چه بسا اشخاص متمول و مشهور و صاحب مقام و عالم در نهایت بدبختی و عذاب و حنی محرومیت میزیسته و صد يك سعادت يك چوپان بیسواد و فقیر را هم نداشته‌اند. ولی چیز را که غالب اشخاص نمیدانند اینست که نود درصد مردم بیش از ده درصد قدرت و ابتکار و فکر خود را، برای سعادت و توفیق خود، بکار نمی‌اندازند. یعنی نمیتوانند بکار بیاورند، و مجبورند بقیه نیروی خود را یا هربز دهند، یا بر علیه خود بکار برند. بلی تعجب نکنید، روانشناسی با دلائل علمی غیرقابل انکار ثابت کرده است که عده زیادی از مردم، مثل دشمن خونخواری بر علیه خود و توفیق خود و سعادت خود، با کمال جدیت و شدت، عمل میکنند و «مجبورند» عمل کنند، و این خود بحث فوق العاده جالب توجهی است که در علم جدید «سیک آنالیز» یعنی «روانکاوی» تحت عنوان «عناد بخود» حلّاجی شده، و علل آن و نتایج بسیار مضر آن بخوبی تشریح گردیده است. شما يك عده بهلوان بسیار زورمند را در نظر بیاورید که خودشان صدها زنجیر سنگین بدست و پا و گردن و سینه خودشان بسته باشند. بدیهی است سنگینی و فشار و خارهای این زنجیرها نیروی هر يك از اعضای این بهلوانان را بعد زیادی، هم تقلیل میدهد، و هم البته حرکاتشان را دردناک میسازد. زیرا گذشته از سنگینی زنجیرها، خار آنها هم در هر حرکتی بدن آنها فرو میرود؛ و بنا بر این هم دائماً رنجشان میدهد، هم غالباً ترمز فعالیت‌های مفید و ابتکاراتشان میشود. امروز تنها وسیله‌ای که بکمک آن میشود یکی یکی این زنجیرها را باز کرد، و دست و پای وجود انسان را با نیروی عظیمی که دارد آزاد ساخت، روانشناسی است؛ و بطور قطع

پهلوانان واقعی تاریخ همان کسانی هستند که توانسته‌اند، بیش از دیگران دست و پای خود را از این زنجیرهای خاردار که آنها را «آزارهای روحی» مینامند (و همه کم و بیش با آنها مبتلا هستیم) خلاص کنند.

خوشبختانه امروز این علم معجز آسا، که منحصر ضامن خوشبختی فرد و جامعه است، در دسترس همه قرار گرفته، و از غموض و ابهام فلسفه خارج شده است. یعنی شما از همین امروز میتوانید به «خودشناسی»، که مفیدترین و لازم‌ترین کارهای بشر است، بپردازید. بشرط اینکه سه نکته را مراعات نمایید:

### اول اینکه بدانید و حقیقتاً معتقد باشید باینکه خود را نمی‌شناسید.

زیرا غالب اشخاصی را که گرفتار هزار و یک زنجیر «آزارهای روحی» هستند غالباً دیده‌اید که با اطمینان تمام می‌گویند: «من وجود خود را بخوبی و بهتر از هر کس می‌شناسم.» خود این ادعا غالباً ناشی از یک قسم آزار روحی است، زیرا آنچه مسلم است اینست که دیدن حقیقت، بخصوص وقتی راجع با احساسات خود شخص باشد، کاریست بسیار طولانی و دقیق: چون (بعمل مفصلی که شرحش در اینجا نمی‌گنجد) غالباً احساسات حقیقی انسان، بخصوص آنهایی که آن زنجیرهای خاردار را بوجود می‌آورند، در اعماق تاریک ذهن آدم زندگی میکنند، و خیلی بندرت در روشنائی می‌آیند، و هر وقت هم، برای یک لحظه خود را نشان دهند بقدری فرارند که کوچکترین حرکتی آنها را می‌گریزند، و باز با اعماق تاریک ذهن فرو می‌برد. اینست که شکار حقیقت، مخصوصاً اگر مربوط با احساسات خود شخص باشد، خیلی تمرین و مهارت و احتیاط و تیزبینی می‌خواهد، یعنی باید شکارچی چشمانش، مثل پرندگان شکار، بتاریکی عادت کرده، و نوک بانوک پا در اعماق جنگل روح خود با احتیاط زیاد بگردد، تا یکی یکی حقایق احساسات خود را ببیند، و از ده تا یکی را احیاناً بدام آورد. چیزیکه بخصوص این نوع شکار را مشکل‌تر میکند اینست که احساسات باطنی انسان (که درخفا با نهایت استبداد بر اعمال آدم حکومت میکند) مهارت زیادی در استتار خود دارند، و برای اینکه صورت واقعی خود را از «شکارچی حقیقت» مستور کنند، بهزار شکل و رنگ درمی‌آیند تا جوینده را مشتبه و گمراه سازند. خلاصه کسانی که بدون تمرین و جستجوی دقیق تصور میکنند خود را می‌شناسند سخت در اشتباهند. پس بنا بر این اول شرط خودشناسی و ورزش روحی اینست که و قعد معتقد شوی واعتراف کنی باینکه خودت را نمی‌شناسی

شرط دوم اینست که فنون «عملی» این کار را بیاموزی. مخصوصاً می‌گوییم

فنون «عملی» زیرا «علمی» آن بسیار مفصل و از حوصله‌ی غالب اشخاص خارج است. ولی خوشبختانه برای اینکه به خودشناسی موفق شوی احتیاج به تحصیل علمی روانشناسی نداری. زیرا همانطور که یک مکانیسین بی سواد بدون اینکه کتب مفصل مهندسی برق را خوانده باشد، میتواند سیم برق خانه شماراصحیحاً قطع و وصل کند و رفع احتیاج شمارا بنماید، همانطور هم برای «خودشناسی» میشود فن عملی آنرا آموخت و باعمل مداوم یعنی با «خودکاوی» منظم، روز بروز بطور محسوس پیشرفت و قوت روحی، یعنی خوشبختی و موفقیت حاصل نمود.

شرط سوم اینست که بدانی خودشناسی یکنوخت و ورزشی است دارای تمام خصوصیات ورزشی یعنی کسی که واقعا میخواهد نیرومند و دارای عضلات قوی شود باید اول فنون ورزشی را بیاموزد، و بعد با حوصله و نظم مرتباً بتمرین آن ادامه دهد، زیرا مسلماً خواندن یک کتاب ورزشی، و دانستن اینکه چه حرکاتی بازو را قوی میکند، ابدأ تأثیری در تقویت عضلات نخواهد کرد، بهمین طریق هم درک و فهم اینکه، مثلاً، چه عواملی موجب خجولی یا تنبلی یا ترس یا تندخویی تو است، خجولی و تنبلی و ترس و تند خوئی را رفع نمیکند، مگر اینکه با حوصله و نظم ورزشهای لازم روحی یعنی «خودکاوی» و خودشناسی را انجام دهی، و اگر با تصمیم شروع کنی خواهی دید کار زیاد مشکلی هم نیست.

نخستین فایده بسیار بسیار گرانبهایی که در همان ابتدای کار عایدت میشود اینست که عفو و اغماض فوق العاده‌ای نسبت به نواقص اخلاقی اطرافیان ت پیدا میکنی.

باین معنا که وقتی همیدی بغل و حسادت و زور گوئی و تنبلی و عناد و کینه و نهمت و پول پرستی و جاه طلبی و شهوت رانی و حتی خست اشخاص تمام ناشی از امراض روحی هستند، عیناً شبیه امراض جسمی (مثل سل و سرطان و غیره) کم کم، بجای اینکه حس تحقیر و عناد نسبت به خاطی پیدا کنی، و بجای اینکه بگذاری خشم و عناد و روح را مثل خوره بخورد، نسبت بمریض برحمت پیدا میکنی، و لازم بگفتن نیست که جانشین ساختن حس عذوفت و ترحم بجای خشم و عناد و کینه، بزرگترین عامل خوشبختی انسانست. چون همانطوریکه نام پیغمبران و حکماء گفته‌اند بدون تردید «قویترین آفت سعادت بشر عناد و کینه است» و بهترین راه بر انداختن آن هم «خودشناسی» است یعنی روانکاوی ...

جای نهایت خوشوفتی و امیدواری است که اخیراً روشنفکران ایران

توجه مخصوصی باین علم سعادت بخش روانشناسی پیدا کرده‌اند، و در گوشه و کنار کتب و مباحث مفیدی در این موضوع ترجمه و نشر می‌نمود. یکی از همین کتب مفید کتاب «روانشناسی برای همه» است که آقای مشفق همدانی با سبک ساده و سلیسی ترجمه کرده و در دسترس هموطنان گذاشته‌اند. بنابراین بنام کسانی که علاقمندند از رنج روحی خود بکاهند، اخلاق خود را اصلاح کنند، روابطشان را با اطرافیان خود بهتر بنمایند، گذشت و سخاوت طبعشان زیاده‌تر شود، از عناد و حسادت و خجالت و شویس و خستم زیادی رهایی یابند، توصیه می‌کنم این کتاب را با دقت بخوانند، و چندین بار مرور کنند، و طبق مفاد آن به «خودشناسی» عمل نمایند، تا کم کم حقیقت وجود خود را ببینند. زیرا بقول حکما: «حقیقت، خود را عریان فقط بکسانی نشان می‌دهد که از مدتها قبل خود را برای دیدن آن آماده کرده باشند ..

تهران - خرداد ۱۳۳۳

۱. خواجه نوری

## چند سؤال روانشناسی

« چند سؤال مهم و جذاب توجه کرده  
« روانشناسی سعی میکند بدانیها پاسخ دهد  
« در این فصل بمیان خواهد آمد .

روانشناسی عبارت از مطالعه ذهن انسانی و طرز کار آن است . در  
روانشناسی تأثیر کیفیات ذهنی و روحی در رفتار آدمی مورد توجه قرار  
میگیرد و عوامل مولد اندیشه و کار تحلیل و تجزیه میگردد و طرز فعالیت  
و تأثیر آنها در سرنوشت شخص بررسی میشود .

چرا کودک ناگهان بطرف مرد غریبی که در کوچه مشغول راه رفتن  
است میدود و اشتباهاً او را بجای پدرش که باید از کار برگردد می گیرد؟  
هنگامیکه ما باناشکیبائی هر چه تمامتر در انتظار پزشک هستیم چرا  
بمحض اینکه صدای بوق انومبیلی را می شنویم خیال میکنیم بوق انومبیل  
دکتر است که اینك وارد شده است؟ در دوران کودکی وقتی درختان گرم  
خالی کردن کوزه مربا یا کشیدن سیگار بودیه چرا کمترین صدا و حرکت

را بمنزله رسیدن ناگهانی پرستار یا مادر تلقی میکردیم؟ چرا برخی از تعهدات و قولهای خود را فراموش میکنیم و مخصوصاً وقت مراجعه بدندان ساز را بیاد نمیآوریم و حال آنکه وعده های دیگر کمتر از ذهن محو میشود؟ هنگامی کاری را درست از آب در نمیآوریم چرا گناه را بگردن ابرار خود می افکنیم و ندرتاً خویشان را ملامت مینمائیم؟ چرا غالباً تقصیر عدم موفقیت ها و اشتباهات اداری را متوجه همسر و کودکان خود میکنیم؟ چرا کارمند لایقی که هرگز در انجام وظیفه خود کوتاهی نمیکند بدون هیچ گناه یا غفلتی باید آتش خشم و غضب رئیس خود را که شاید ناشی از اهمال کاری آشپز جدید و یا و لخرجی زن اوست تحمل کند و دم بر نیاورد؟

چرا باید اینطور باشد؟ چرا مردم شرافتمند غالباً فریفته یک سیاستمدار خائن میگردند و اقدامات وی را میستایند؟ چرا هنگامی با عقاید سیاسی و افکار مذهبی ما مخالفت میشود اینسان ناراحت و عصبانی میشویم و حال آنکه مباحثه درباره مسائل فیزیکی و ریاضی کمتر تعادل روحی ما را متزلزل میکند؟

گاه از اوقات ما از جهان حقایقی که اثبات آنها کاری دشوار نیست ناگهان بدنیای تصورات و حدسیات و موهومات سوق می یابیم و لحظه ای بعد بعالم دیگری داخل میشویم که در آن دیگ عواطف به کوچکترین بهانه بجوئش می آید و تنها پس از یک مباحثه و مشاجره بسیار شدید آتش آن فرو می نشیند. موضوع این کتاب مطالعه این دنیای عواطف است.

چرا برخی از داوطلبان مسابقه های بزرگ قهرمانی هنگام نزدیک شدن موقع مسابقه دست و پای خود را گم میکنند و بعضی دیگر آرامش خویش را حفظ مینمایند؟ در بحبوحه یک مباحثه، بسیاری از سناتورهای

متین و خون سرد ممکن است مانند کودکان رفتار نمایند. میگویند در کاخ ایضاً امریکا که مقر رئیس جمهوری آن کشور است، برفرش لاکی یکی از اطاقها محلی است که روزی یکی از رؤسای جمهوری سابق امریکا خود را بر آن انداخت و مانند يك دوشیزه دانشجوی مالیخولیائی نعره کشید و پاهای خود را بزمین کوبید زیرا عده ای از نمایندگان مجلس سنا موفق شده بودند علی رغم میل او لایحه ای را رد کنند. گاه از اوقات هنگامی در مباحثه ای بشکست نزدیک میشویم بعوض آنکه تسلیم شویم و یا مجدداً به حمله پردازیم ناگهان جوابهای بی سر و تهی میدهیم و یا مسائلی را مطرح میکنیم که هیچ ارتباطی به موضوع بحث ندارد. چرا؟

مردی درباره زن ایدال خود گاهی به تمجید و سنایش شورانگیزی می پردازد. او زن متین و آرام و موبور را می پرستد و حال آنکه مردی دیگر باین تیپ زن می خندد و برعکس فریفته زنی زیبا و عشوه گراست که دارای چهره ای سبزه باشد. علت این تفاوت سلیقه چیست؟ چرا دسته ای از ما درباره برخی از نکات که بر حسب تصادف ضمن مکالمه یا مباحثه ای پیش می آید تا این اندازه حساس هستیم؟ چرا برخی از ما در مجامع آناً بناگوش سرخ میشوند و بعضی دیگر هرگز تغییر قیافه نمیدهند؟

برخی اشخاص از تاریکی و ظلمت می ترسند و بعضی دیگر به هنگام فرارسیدن شب آرامشی در دل خویش احساس میکنند و برعکس از رعد و برق هراسنا کند. چرا؟ ازدحام و کثرت جمعیت برای چه در برخی تولید شور و شغف میکند و بعضی دیگر را ناراحت مینماید؟

چرا یکی از بیماران ما که دوشیزه ای هیجده ساله است باز بردستی عجیب و خون سردی شگفتی انگیز اسب نندرو و سرکشی را سوار می شود



ولی قادر نیست بتنهایی در پیاده‌رو خیابانی چند قدم بردارد ؟

چرا شکست وعدم موفقیت برخی اشخاص را تحريك به تجدید قوا و جهد تازه‌ای میکند و حال آنکه بعضی دیگر را غرق درد نیای یاس و ناتوانی مینماید ؟ این احساسات گوناگون از کجا پدید می‌آیند ؟ علل تزلزل ها و شکست‌های روحی چیست ؟

هنگامیکه ما می‌کوشیم این قبیل مسائل را جواب دهیم شروع به توجه به روانشناسی مینمائیم و ضمن تلاش برای درك علل اضطرابات و نگرانیها و لذتها و عصبانیتها و حساسیتها و مشخصات روحی خویش با افکار روانشناسی آشنا میشویم . هدف این کتاب آنست که ما را در این تفکرات روانشناسی یاری نماید و نیل ما را به مقصود تسهیل کند و ما را بر آن دارد که اندکی دقیق‌تر درون خود را بنگریم و بهتر به فعالیت ذهن خویش پی ببریم و هرگاه عصبی و یا گرفتار يك نوع ناکامی یا شکست روحی هستیم دریابیم که این حال چگونه برای ما پدید آمده است و از این راه ما را در بازیافتن تعادل روحی خویش یاری کند و بالاخره بما می‌آموزد که تزلزل و شکست روحی امری اجتناب‌ناپذیر نیست و غالب اوقات میتوان به سهولت از آن جلوگیری کرد و همانطور که ما خویشتن را گرفتار مالاریا یا ممرض دیگری نمی‌کنیم هیچ لزومی ندارد که خود را گرفتار یاس و تزلزل روحی نمائیم .

## ارتباط بدن و ذهن

« ارتباط نزدیک بین ذهن و بدن در این  
فصل تجزیه خواهد شد . »

بدن انسانی چیست ؟ يك شئی جسمانی که از مواد مختلف تشکیل یافته است . ما می توانیم آنرا مشاهده کنیم ، لمس نمائیم ، اندازه بگیریم و وزن کنیم . هنگام عملیات جراحی درونی ترین اسرار جسمانی ما در زیر نظر جراح قرار میگیرد . چشم نافذ اشعه مجهول میتواند از استخوانها و وریدها و رگها و قسمتهای دیگر بدن ما عکس بردارد . بوسیله فلورسکوپ میتوان بخوبی قلب را بهنگام عمل و همچنین انقباض و انبساط آنرا بچشم دید لکن هیچ جراحی و هیچ اشعه مجهول یا فلورسکوپ نمیتواند بدین ما راه یابد . ما میتوانیم تجربیات ذهنی خویش را برای دیگران حکایت کنیم لکن آنان نمیتوانند این تجربیات را مشاهده کنند . آنها ممکن است از کیفیات بدنی ما مانند رنج و لذت و اندوه به کیفیات نفسانی و ذهنی

ما پی برند لکن این ادراک مشاهده مستقیم نیست و درعین حال ادراکی مشکوک و غالباً نارسا و گمراه کننده است .

ذهن آدمی چیست؟ ذهن مغز نیست زیرا مغز يك جسم مادی است که میتوان آنرا بیچشم دید و بوسیله ذره بین جزئیات آن را معاینه کرد و حال آنکه ذهن غیرمادی است زیرا نمیتوان آنرا لمس و نه اندازه یاوزن نمود . شاید بتوان گفت يك چیز نفسانی و روحی است لکن از نفسانی و روحی نباید چنین نتیجه گرفت که ذهن موجودیت یا حقیقت ندارد . برعکس ذهن حقیقت کامل دارد . مثلاً حقیقت مردی را که دارای روحیه خیلی قوی است همه ما تصدیق می کنیم و هنگامیکه او را بیاد میآوریم بیشتر به روح او می اندیشیم و کمتر بدنش را بنظر میآوریم . روح حیانی ترین و حقیقی ترین قسمت هر چیز و در حقیقت جوهر آن چیز است . روح يك آموزشگاه ، يك سازمان بازرگانی ، يك خانواده و حتی يك ملت حقیقی ترین و اساسی ترین قسمت آنها محسوب میشود . باینهمه نمیتوان آنرا بیچشم دید .

ما از عزیزی که رخت از این جهان بر بسته است چه چیزش را پیوسته بیاد میآوریم ؟ بدنش را ؛ قطعاً خیر . ما بیشتر خاطره روح او را ، تمایلات او را ، ذوق و سلیقه او را ، ایدالها و نارضایتی های او را ، هدفهای او را که برای آنها زنده بود و اصولی را که علیه آنها مبارزه کرد در ذهن تجدید مینمائیم . هنگامیکه ما درباره ذهن شخص دیگری فکر می کنیم ، درباره افکار و احساسات و تمایلات و ایدالهای او می اندیشیم . اجمال آنکه ما درباره شست پا ، یا انگشت یا قلب و ریه او فکر نمی کنیم بلکه درباره شخصیت او که غیرمادی است و عبارت از مجموع سجایای او ، با توجه به

عوامل روحی اوست می اندیشیم . با اینهمه اعصاب و ستون فقرات و مغز که جزء بدن میباشند برای تأمین وجود ذهن اهمیت حیاتی دارند زیرا بدون آنها ذهن قادر به فعالیت نیست . مغز در رفتار و کردار آدمی نقش اساسی را بازی میکند .

### ارتباط بین بدن و ذهن

چگونه بدن و ذهن باهم ارتباط دارند ؟ در طول تاریخ این موضوع همواره مورد بحث فیلسوفان و دانشمندان قرار داشته و هرگز هم درباره آن سازشی حاصل نگردیده است . با اینهمه عقل سلیم بما اثبات میکند که بین بدن و ذهن ارتباط بسیار نزدیکی وجود دارد که تجربیات شخصی خودمان هم صحت آنرا تأیید میکند .

غالباً ما تأثیر بدن را بر ذهن احساس می کنیم و بهترین نمونه این تأثیر ، اثر بیماری در ذهن انسانی است . بمحض اینکه تب حصبه یا ذات‌الریه و یا مراض عفونی دیگری بدرجه معینی میرسد تولید هذیان میکند . برخی از بیمارپانخست مغز را از آنجا ذهن را تحت تأثیر نامطلوب قرار میدهند . در بیماری خواب مغز ورم میکند و میل شدیدی بخواب بیمار را بستوه میآورد .

کودکانی که مبتلا باین بیماری میباشند غالباً مبادرت بقدامات وحشت‌انگیزی میکنند . یکی از کودکان مبتلا به بیماری خواب چندی پیش هنگام شروع به عمل فجیعی غافلگیر گردید . توضیح آنکه يك جعبه میل قالی بافی و يك چکش برداشته و میخواست باچکش میل ها را بر سر بچه خواهر خود فرو کند که بموقع از اقدام او جلوگیری کردند .

حتی کوچکترین اختلال در بدن ممکن است ذهن را بیدرنگ

ناراحت کند. هرگاه ما غذائی نامناسب تناول کنیم ممکن است بر اثر آن تمام روز ما خراب شود و درخویشتن ناراحتی و عصبانیت و سنگینی شدیدی احساس نمایم و از مبادرت بهر کار عاجز شویم. غالب اوقات مخصوصاً بهنگام ناهار ممکن است ما خوب غذا بخوریم ولی اصول بهداشت را رعایت نکنیم. هرگاه پرخوری کنیم ممکن است خود را خسته و سنگین و ابله احساس نمایم و کردار و رفتارمان بکلی تغییر یابد و حتی دوستان نزدیک و خویشان و عزیز و کارهایی که همواره بآنها علاقه داشته ایم بهوض آنکه ما را خشنود نمایند بر عصبانیت ما بیفزایند و بیگانگان نیز از دیدن ما متنفر گردند و بنظرشان آدمهایی « صفرائی مزاج » بیاییم. همچنین آئکل و مواد دیگر ممکن است يك شخص موقر و متین و اجتماعی را تبدیل بدبوی و حشی صفت نماید. آئکل حس شرافت و وفای بعد از از میان میبرد و همه میدانند الكوليك ها اشخاصی قابل اعتماد نیستند. مبتلایان به مرفین عناصری دروغگو هستند که هیچکس بسخنانشان اعتماد ندارد. بیماری های خون و سفلیس و امراض کلیه و غده های مغز ممکن است آدمی را بکلی تغییر دهند. حتی چیز کوچکی از قبیل عینکی که درست به چشم نخورد ممکن است چنان ناراحتی جسمانی ایجاد نماید که ذهن را نیز تحت تأثیر قرار دهد.

بنابر این مسلم است که بدن بطور قطع بر ذهن اثر دارد و عکس آن نیز صحیح است. يك بدن سالم که بین اعضای آن هم آهنگی کامل برقرار است معمولاً حکایت از يك روح بانشاط و مطمئن و نیرومند میکند. اصطلاحات دمای و صفرائی و عصبی و غم زده و غیره ارتباط ذهن و روح آدمی را به بدن بخوبی نشان میدهد.

### تأثیر ذهن بر بدن

ذهن نیز تأثیر انکار ناپذیری بر بدن دارد و این اثر ممکن است مطلوب و یا زیان بخش باشد. هر کسی این نکته را دریافته است. هنگامیکه آدمی به نعمت آرامش روحی در زندگی نائل میگردد اشعه نیرو و نشاط و اعتمادی از او ساطع میگردد که در پیرامونش اثر فراوان دارد. آرامش و خونسردی و رضایت انعکاس يك بدن منظم و سالم است. پس از يك بحران و مبارزه روحی ما در عضلات خویش آرامش و راحتی عجیبی احساس میکنیم. قبل از يك آزمایش مهم ممکن است فشار خون ما بالا رود و اضطراب و نگرانی غیر مترقی بر روحمان مسلط گردد و پس از آنکه کار دشواری بخوبی و موفقیت پایان یافت فشار خون بحال معمول بر میگردد.

هنگامیکه گربه ای از سگ هاری میترسد بیش از اندازه معمول آدرنالین به مجاری خون او میریزد. درادرار اکثر اعضای يك تیم بزرگ فوتبال قبل از شروع بمسابقه مهمی قند مشاهده میشود. در یکی از جزایر دریای جنوب که مردمش بت پرست هستند بسیاری از بومیان بمحض اینکه از پیشوایان خود اطلاع می یابند بت با آنها از سر غیظ در آمده است پس از چند هفته از فرط ترس جان می سپرند.

محیط مطبوع و دل انگیز در بدن تأثیر فراوان دارد. زیبایی خستگی بدن را رفع و راحتی حیرت انگیزی در آدمی ایجاد میکند. محیطی که در آن صفا و دوستی و مهر و محبت حکمفرما باشد ایجاد نشاط و آرامش روحی مینماید. محیط جذاب و افسونگر در هضم غذا اثر فراوان دارد. غذای خوبی که با ذوق و سلیقه بر سفره چیده شود و در محیط آرامش و راحتی صرف گردد فوق العاده در جلوگیری از سوء هضم مؤثر است. این سخنان

سخنوری و شاعری نیست بلکه حقایقی است که امروز با سهولت هر چه تمامتر در آزمایشگاه بثبوت میرسد.

هر بار که ما بحل مسئله دشواری فائقی می‌آئیم يك حس رضایت و رفاهیتی در خوبشتن احساس میکنیم که در بدن تأثیر فوق‌العاده مطلوب دارد. بدن مردی که ذهنش همواره متوجه کار مورد علاقه او میباشد بمراتب بانشاطتر و نیرومندتر از بدن مردی است که ذهنش کار نمیکند.

هرگاه ذهن آدمی مشغول مسائل صریح زندگی روزانه نباشد ناگزیر متوجه برخی کارهای جسمانی میگردد که بهیچ‌روی در خورتوجه نیست. وقتی عشق و محبت بر ذهن حکمفرمائی کند بدن بمراتب بهتر از آن هنگام کار میکند که کینه و عداوت و انتقام بر ذهن مسلط باشد. همچنین هنگامیکه ذهن ما آکنده از مهر و عطوفت و نشاط و دوستی باشد اعضای بدن آسانتر و بهتر کار میکنند بطوریکه میتوان گفت این احساسات و عواطف در یکایک اعضای بدن منعکس میگردند.

اشتها و جریان هضم غذای خود را هنگامیکه تنها غذا میل میکنید باموقعی که همراه جمعی از دوستان خود هستید مقایسه نمایید. یا بعد از بیاده روی و تفریح باتفاق دوستان هم‌رنگ باموقعی که ناگزیر هستید با اشخاص غیر متجانس که مورد علاقه شما نیستند در کنار هم دور سفره قرار گیرید.

جنبه‌های فرح‌انگیز زندگی از قبیل ورزش و خنده و تفریح و حتی خود را بکودکی زدن برای درست کار کردن بدن اهمیت جهانی دارد و درست بمثابه روغنی است که از اصطکاک و تصادم زیاد اعضای بدن بیکدیگر جلوگیری نموده و دستگاه بدن را نرمتر بکار می‌اندازد. ما به بسیاری

از بیماران روحی بر میخوریم که طرز تفریح و تفریح را نمیدانند و ناگزیریم این فنون را بآنها بیاموزیم.

یکی از هدفهای هنر بطور کلی آنست که در بدن ما انعکاس مطلوب بخشد. بیاد آورید امواج روح پرور موسیقی، يك تابلوی دل انگیز نقاشی، يك قطعه شعر خیال پرور، يك مجسمه افسونگر چه اثری در ما دارد! بدون شبهه شنیدن يك موسیقی دل نواز و دیدن يك منظره زیبا در ما احساس نشاط و راحتی را بیشتر میکند. بالاخره این نکته از آفتاب روشن تر است که عبادت و تصوف و احترام در مقابل اسرار زندگی اثر مطلوبی در بدن دارد و حال آنکه خصومت، شك و تردید، تألم، ترس و عدم اعتماد بر عکس انعکاس سوئی در بدن می بخشد.

همه ما اثرات نامطلوب و آزار دهنده ذهن را بر بدن احساس کرده ایم در این خصوص اثر ترس در بدن نمونه جالب توجهی است. هر بار که ترس بر ما مستولی میگردد قلب چنان بشدت می طپد که گوئی میخواهد از گلوی ما خارج شود. ما با سرعت غیر عادی نفس میکشیم و در خویشتن احساس بروقت عجیبی می کنیم. نگرانی ممکن است توام با ناراحتی شدیدی هم در معده باشد و پس از چنین آزمایشی ما احساس خستگی فراوان میکنیم. هرگاه مدت مدیدی در محیط ترس و رعب بسر ببریم بتدریج قوای خود را از دست میدهیم و همواره خسته و رنجور هستیم. به محض اینکه حیوان در محیط خوفناکی قرار میگیرد ماده ای که مانع هضم است با سرعت در مجاری خونس ریخته میشود. عین همین حال برای انسان پیش می آید و جهاز هاضمه او را مختل میکند. غالب اوقات اشخاص عصبی از « سوء هاضمه » خویش شکایت دارند و در تجسس دارویی هستند که ناراحتی



معهده آنان را رفع کند غافل از اینکه نگرانی و ترس و شتابزدگی علل اساسی استقرای سوء هاضمه و اختلالات معده بشمار میروند و بهترین دارو برای آنها آرامش روحی و آزادی از اضطراب و نگرانی است .

رنجهای روحی و تضاد امیال ممکن است میل ما را بنده کاملاً از بین ببرد و هرگاه مدت مدیدی در این حال بسر ببریم وزن و رنگ و نیروی خویش را از دست میدهیم و به مرض کم خونی مبتلا میشویم . برخی از بیماران شدیداً از خستگی دائمی شکایت دارند و دائماً در پی داروی درد خود از این دارو خانه بآن دارو خانه میروند و چنین می پندارند که بدن موجب خستگی است و حال آنکه بدن تنها عاملی است که خستگی بوسیله آن ابراز میگردد. آنان باین نکته توجه ندارند که خستگی تنها انعکاس يك كشمکش ذهنی در بدن است که بدرستی رفع نگردیده است .

خشم و عصبانیت شدید نیز عاطفه دیگری است که بید رنگ تولید حس خستگی میکند . همچنانکه نگرانی بعلاوه نگرانی بعلاوه نگرانی مساوی با ترس میشود عصبانیت بعلاوه عصبانیت مساوی با خشم میگردد .

مناظر نازیبا ممکن است ما را از صرف غذا منصرف کند. هرگاه ما در محیطی بسر ببریم که مطابق میل ما نباشد و هر روز ناگزیر گردیم با اشخاص و اشیائی که مورد تنفر ماست تماس حاصل نمائیم مشاهده خواهیم کرد که بتدریج این نرفتار روی هم انباشته شده و سلامت مزاج و تعادل ما را بکلی متزلزل میکنند .

افراط در کارهای فکری بیش از زیاده روی در کارهای جسمانی زیان بخش است و طوری راحتی و آرامش ما را سلب میکند که ناچیزترین

پیش آمد های عادی دیگرگ خشم را در دل ما بجوش می آورد و در قلب و سینه و سر و معده و جهاز هاضمه ما تولید اختلال و رنج میکند . در آغاز این ناراحتی ها جنبه عادی دارد و بهمین جهت ما بدانها زیاد توجه نمیکنیم . در این مرحله نخست ما بعوض داروهای مسکن میتوانیم با ایجاد تعادل در کارهای فکری و جسمانی از وقوع خطر بیشتری جلوگیری نمائیم .

دوری از اجتماع و انزوای کامل تولید يك نوع نزدیک بینی ذهنی میکند و ما را گرفتار حالات روحی نامطلوبی از قبیل تنهایی و خودخوری و غم دوری از خانه و وطن میکند . دوری زیاد از خانه و عزیزان گل نشاط و شادی را در قلب آدمی پژمرده میکند و اشتها و خواب را از میان می برد . آدمی اساساً میل با اجتماع دارد و اجتماع در او شور و نشاط خاصی ایجاد میکند .

احساس حقارت ممکن است در ارتباط اجتماعی ما باهم نوع خودمان تولید اختلال شدید نماید و هرگاه اجازه دهیم که احساس حقارت رو بشدت نهد افق ذهنی ما بطور محسوس کوتاه خواهد شد و تماسهای اجتماعی که برای ایجاد موازنه در ما نهایت لزوم را دارد از میان خواهد رفت و پس از چندی احساس اینکه ما اثری در اجتماع نداریم ممکن است منجر به تضعیف عضلات و از میان رفتن قوای جسمانی و ناتوانی شدید گردد .

هرگاه شرم و اندوه و تنفر و حسادت بدرجه شدیدی برسند همچون موریه ای ما را میخورند و روز بروز ما را خسته تر و درمانده تر و ناتوانتر و بیچاره تر میکنند .

سرخي خجالت ، ناراحتی اندوه ، آتش سوزنده حسادت ، مظاهر صوری عداوت و تنفر بنیکوترین وجهی آثار نامطلوب این عواطف را

بر بدن آدمی نشان میدهند. تعجب نیز دارای انعکاس جسمانی است و بطور محسوس آدمی را تحریک میکند و ممکن است ما را غرق در نشاط و شادمانی نماید و یا آنکه قلبمان را آغشته از غم کند. هرگاه ما بهنگام صرف غذا در وادی حیرت و شک و بلا تکلیفی درباره امور زندگی خویش حیران باشیم ممکن است توجه ما از صرف غذا بکلی منحرف گردد و خویشتن را گرفتار سوء هاضمه نمائیم .

بسیاری از اشخاص قبل از آغاز مسافرت اشتهای خود را از دست میدهند . وکیل مدافع قبل از رفتن بمحاکمه مهمی درست قادر به تناول غذای خویش نیست . غذاهایی که بر اثر نگرانی جراحان و حتی پزشکان بیماریهای روحی برای بیماران خود دست نخورده میماند ممکن است ارتشی را سیر کند .

برخی از کارگران بر اثر اغوای کنجکاوی که در حقیقت همان علم است ممکن است در پرداختن بکارها و نقشه های مورد علاقه خویش افراط نمایند . هرگاه عشق بکارهای مورد علاقه آدمی رو بشدت کامل نهد ممکن است بتدریج راههای دیگر فعالیت را مسدود سازد . ما همه بچشم خود دیده ایم برخی اشخاص چنان گرفتار فعالیت های ذهنی میباشند که دنیا را فراموش میکنند و نسبت بلباس و سایر احتیاجات بدن خویش کاملاً بی قید میگردند و دیری نمی یابند که بدن در مقابل این بی توجهی زبان بتسکایت میگشاید و گونه ها فرو میرود و حلقه های سیاه پیرامون دیدگان را فرا میگیرد و شانه ها خم میشود و رنگ چهره می برد و وزن رو بکاهش می نهد .

بنابر این مسلم است که ارتباط بین بدن و ذهن دائمی و فوق العاده

نزدیک است و در حوصله این کتاب نیست که بجزئیات این ارتباط بپردازیم. این کتاب که در حقیقت هدفش تأمین سلامتی تن و روان است عملی ترین و مسائل نگاهداری سلامتی روحی و جسمانی و تأمین آرامش و نیرومندی را برای شما شرح میدهد. تنها کافی است یادآور شویم ذهن و بدن چنان پیوستگی حیرت انگیزی بهم دارند که محال است حتی فکر و اندیشه‌ای بدون تأثیر در دستگاه بدن بذهن آدمی خطور کند.

با وجود این تماس نزدیکی که بین بدن و ذهن وجود دارد ما بر این عقیده ایم که سیستم دماغی یعنی مغز و ستون فقرات و اعصاب تأثیری در عصبانیت ندارند.

## عصبانیت بیماری اعصاب نیست

« در این فصل اثبات خواهد شد با وجود  
«ارتباط نزدیک بین بدن و ذهن عصبانیت  
« ناشی از بیماری سیستم اعصاب نیست

یکی از اشتباهاتی که فوق العاده متداول است آنست که عموم دو  
کلمه عصب و عصبی را غالباً باهم اشتباه میکنند و برای هر دو کلمه تقریباً  
معنی یکسانی قائلند .

مثلاً زیاد این جمله را میشنوید که « خانم فلان يك مشت عصب است »  
یا او « هیچ چیز جز عصب ندارد » یا « خانم من خیلی عصبی است » یا « آقای  
دکتر! من فوق العاده عصبی هستم » یا « اعصاب من بکلی از میان رفته است » .  
این اصطلاحات امروز فوق العاده متداول است و اگرچه ما معنی آنها را  
میدانیم با اینهمه باید تصدیق کرد که درست بکار برده نمیشوند .

اینها صوری از جملات متداول است لکن بهیچ روی جنبه علمی  
ندارند . مثلاً هنگامیکه ما میگوئیم اعصاب من دارد از هم متلاشی میشود

منظور ما آن نیست که اعصاب مانند سیم های ویولن به آخرین درجه کشش خود رسیده و ممکن است از هم بسگلد. هنگامیکه ما فوق العاده عصبی هستیم ممکن است احساس کنیم اعصابمان پاره شده است و حال آنکه چنین نیست.

قطعاً موقعی که دریا بید موجب عصبانیت اعصاب ما نیستند غرق در شگفتی خواهید شد. هر گاه بیماری دوچار مرض عصبی شدیدی باشد تاب جدی که او را مالیخولیائی و یا نیوراستنیک خطرناکی بدانیم و سیستم عصبی او را بفرض بوسیله ای از بدنش خارج نموده کنار بگذاریم ملاحظه میکنیم کمترین اختلال یا تغییری در اعصاب او مشاهده نمیگردد. حتی ذره بین نیز چیر غیرعادی در اعصاب تشخیص نمیدهد و بنابراین ما باید علت عصبانیت را در جای دیگری بغیر از خود اعصاب جستجو کنیم.

ما بوسیله ذره بین میتوانیم بخوبی بیماری خود عصب را تشخیص دهیم و تغییراتی را که این بیماری در آن حاصل کرده است بچشم مشاهده نماییم. عصب بیمار با عصب سالم فرق بسیار دارد چنانچه منظره خانه ای که طعمه حریق گردیده با منظره آن قبل از وقوع آتش سوزی دارای تفاوت فاحش است. هر گاه عصبی آسیب سخت دیده و فرسوده شده باشد بموض آنکه ظاهر معمولی خود را که شباهت بیک خط سیاه و کشیده یا سیم مستقیمی را دارد حفظ کند بصورت سیمی درمیآید که بچند قطعه تقسیم شده است یا سیم تلفنی که بر اثر طوفان متلاشی شده باشد.

اما علائم و آثاری که اعصاب بیمار در بدن بوجود میآورند بیچ روی شباهت به آثار عصبانیت ندارند. بلکه این علائم بستگی کامل به محل عصب و نوع بیماری آن دارد. مثلاً هر گاه یکی از عصب های ما سرما بخورد

ممکن است در طول آن عصب احساس رنج و ناراحتی نمایم و پزشک متخصص بخواهد گفت که مبتلا به نورالژی (اوجاع اعصاب) شده ایم لکن نمیگوید ما عصبی هستیم .

هرگاه آن عصب از اعصاب حساس باشد ممکن است ما در قسمتی از پوست که مربوط بآن عصب است احساس سوزش نمایم و هرگاه آسیب و یا بیماری عصب شدیدتر باشد بی حسی احساس میکنیم و هرگاه عصب بکلی خراب شده باشد پوست مربوط بآن ممکن است طوری بیحس شود که اگر سوزن هم بآن فرو کنیم احساس درد نکنیم و در این صورت میگوییم پوست بکلی بی حس شده است .

هرگاه عصب اصلی که منتهی به عضله ای میگردد بوسیله کارد یا گلوله ای پاره و متلاشی شود تولید عصبانیت نمیکند لکن عضله را از کار میاندازد و آنرا فلج میکند . مثلاً فلج کودکان ناشی از عصبانیت نیست بلکه بیماری عصب است . این مرض بیمار را عصبانی نمیکند لکن اعصاب عضله را خراب و عضلات مختلف مخصوصاً عضله های پارا فلج میکند .

ضربت و عفونت و برخی از داروها و مواد مانند آلکل و سرب با اعصاب لطمه شدید میزند . علامت آسیب دیدگی اعصاب عبارت از درد و بی حسی وضعف و فلج است لکن کمترین اثری از اختلالات عاطفه ای منجمله عصبانیت در میان این علامت مشاهده نمیگردد .

بدین طریق ما در مقابل این وضع متضاد قرار گرفته ایم که از طرفی مشاهده مینمایم با وجود اعصاب عادی و ظاهراً بی نقص در آدمی تولید عصبانیت میشود و از طرف دیگر آسیب دیدگی عصب تولید عصبانیت نمیکند . در حقیقت بیماری اعضایی که جزء دستگاه اعصاب نیستند مانند

قلب و شراین و کلیه و غدد دردی و غیره بیشتر منشاء عصبانیت هستند تا امراض و آسیب های مغز و ستون فقرات و اعصاب .

غالب اوقات دانش جویان قبل از آغاز امتحان از طیش قلب و ناراحتی معده شکایت میکنند بدیهی است آنها مبتلا به بیچ گونه بیماری عصبی نمیباشند و به محض اینکه امتحان پایان یافت و مخصوصاً دانشجو نمره خوبی گرفت کلیه این آثار ناراحتی از میان میرود. هر گاه این قبیل احساسات و نظیر آن زیاد تکرار شود ممکن است شخص مبتلا به ضعف جسمانی ، نگرانی ، بیماری غدد دردی و یا عشق باشد و نخستین قدم در راه رفع این ناراحتی تلاش در دست یافتن به منشاء آنست . حریق ممکن است یا از اتصالی برق و یا از نقصی در مخزن برق بوجود آید . همچنین عصبانیت نیز ممکن است منبع های مختلف داشته باشد و به همین جهت است که در امراض روحی پزشکان در تجویز دارو تردید دارند و غالباً مشاهده شده است که تجویز دارویی برای در دسر و داروی دیگری برای بی خوابی و ماده مسکن دیگری برای تخفیف رنج بهیچ روی در بهبودی حال یک بیمار روحی اثر ندارد بلکه باید کوشید این نکته کشف شود که منشاء در دسر و بیخوابی بیمار چیست و هر گاه درست دقیق شویم ملاحظه می کنیم بیشتر علل این ناراحتی های روحی مسائل روزمره زندگی و کشمکش های عاطفه ای و شک و تردید و غیره است و بنابراین معالجه بیمار با تجویز یک نسخه بالا بلند صورت نمیگیرد بلکه باید با تسلط بر عواطف و درک مشکلات خویش را آموخت .

#### طبقه بندی عصبانیت

پزشکان متخصص تا کنون چهار نوع عصبانیت تشخیص داده اند :

۱ - حركت غمگین ارادی - علائم این نوع عصبانیت حرکات زیاد



قسمت‌های مختلف بدن است که از کنترل اراده خارج می‌شود. اعضای بدن بدون هیچ علتی کشیده می‌شود و آدمی در خود احساس ناراحتی و عصبانیت میکند. تشنجاتی که به بدن وارد می‌آید شباهت بسیار به تکان دادن سینه و دست در برخی از رقص‌های سیاه بوستان یا حرکات اشخاص مبتلا به بیماری خواب دارد. شخص مبتلا بیش از پیش احساس ناراحتی میکند و میکوشد حتی المقدور خود را با کار زیادتری مشغول کند و این افراط در کار سیل اضطراب و نگرانی را بطرف قلب او روان می‌سازد. اشخاصی که در کار کردن افراط میکنند و عادت ندارند لحظه‌ای آرام بنشینند و باستراحت و تفریح پیردازند غالباً مبتلا باین نوع عصبانیت می‌گردند. گاه اوقات تنها يك عضو از بدن متوالیاً تکان می‌خورد و یا متشنج می‌شود. بسیاری از اشخاص را که به این نوع عصبانیت مبتلا هستند مشاهده میکنید مرتباً سرویاد دست و پا بلك چشم خود را تکان میدهند در سن کپولت و یا بر اثر بیماری‌های ورید، عده کثیری از اشخاص مبتلا بحرکت مداوم دست و سر میشوند

## ۲- حساسیت - غالب اوقات عصبانیت ناشی از حساسیت شدید در

مقابل برخی از تحریکاتی است که توسط حواس پنجگانه یعنی سامعه و باصره و شامه و ذائقه و لامسه بدن اثر میکند. برخی از اشخاص بمحض اینکه صدای کشش ناخنی را بر تخته سیاه میشوند از فرط عصبانیت نعره میکنند و احساس میکنند خون در بدنشان منجمد گردید. برخی دیگر بمحض شنیدن کوچکترین صدا ناراحت و عصبانی میشوند. هرگاه دری بشدت صدا کند چنان از جایی پرند که گوئی مواجه با زلزله شده‌اند. هر صدائی بگوش آنها تیز و زننده و ناراحت کننده می‌آید. دسته‌ای دیگر اصرار دارند اطاقشان همواره تاریك باشد و اشعه دل افروز معمولی آفتاب

بنظرشان قابل تحمل نیست. برخی دیگر از استشمام بوهای معمولی مشمئز میشوند و دسته‌ای دیگر از چشیدن غذاهائی که بذائقه دیگران مطبوع است دوچار استفراغ میگردند. ما به بیماری برخوردیم که از تماس زیر پیراهن ابریشمین با بدنش باندازه ای ناراحت میشد که فریاد میکشید. همه اینها علامت حساسیت شدید است.

**۳ - روحی یا نفسانی -** در این طبقه بیشتر افکار و تضادهای ذهنی و موقعیت های دشوار است که ایجاد ناراحتی و عصبانیت میکند. برای مبتلایان باین نوع عصبانیت هریش آمدی هر قدر هم عادی باشد مایه اضطراب و نگرانی و انعکاس شدید عاطفه‌ای است و این دسته از مردم همواره دستخوش شتابزدگی و وحشت و بدگمانی و نقصان اعتماد بنفس و احساس رنج حقارت و غیره هستند.

**۴ - عضوی -** این نوع عصبانیت را به عضو مخصوصی از بدن نسبت میدهند. مثلاً آدمی احساس میکند قلبش بدون جهت میزند و یا آنکه جگر بدرستی کار نمیکند. مبتلایان باین نوع عصبانیت که از پزشکی و جان‌شناسی اطلاعی ندارند این احساسات عجیب و غریب را غالباً با اعضای نسبت میدهند که هیچ‌گونه ارتباطی با آن علامت ندارند. گاه از اوقات این احساسات را بطور مبهم «ارتعاشات درونی» یا «فشار داخلی» یا «لرزش داخلی» نام می‌نهند.

با اینهمه باید دانست اگرچه بیماری سلسله اعصاب علت اساسی عصبانیت نیست، ولی بوسیله سلسله اعصاب است که ما عصبانیت را احساس میکنیم چنانچه هر گاه انگشت ما قطع شود بوسیله سلسله اعصاب است که احساس رنج مینمائیم.

سلسله اعصاب که عبارت از یک رشته اعصاب منشعب در سراسر بدن است درست بخطوط تلفن میماند که در سراسر کشور پراکنده شده است. مغز بمثابة دستگاه مرکزی تلفن توسط اعصاب حساس پیامها یا احساسات را دریافت میکند و سپس توسط اعصاب مولد یا محرک دستورهای لازم به عضلات صادر و بمورد اجرا گذاشته میشود.

این امر را بوسیله مثالی روشن می کنیم : بمحض اینکه صدای گلوله ای می شنویم از جا می پریم و می ترسیم و عصبانی میشویم . امواج صدای گلوله بگوشت ما میرسد و اعصاب سامعه را متأثر میسازد و سپس محرکها تقسیم میشوند و برخی بطرف مغز میروند و بقیه از طریق اعصاب اصلی به قسمتهای مختلف بدن ما از قبیل عضلات پا و دست و قلب و ریه و روده و غیره انتقال می یابند . بدون اعصاب حساس که ما را بادنای خارج مربوط میسازد ما قادر بشنیدن صدای گلوله نخواهیم بود و بدون اعصاب اساسی ما قادر به پریدن نخواهیم شد و بدون اعصابی که بطرف قلب و ریه و روده های ما ممتد است قلب ما به تندی نخواهد زد ، نفسمان سریعتر نخواهد شد و تغییراتی در حرکات روده های ما حاصل نخواهد گردید . بدون اعصاب حساس که از قلب و ریه ما منشعب میگردد ما از اختلالی که در این عضو حاصل شده و قسمتی از همان چیزی است که عاطفه می نامیم آگاهی نخواهیم یافت و بالاخره اگر ما مغز نداشته باشیم از این پیش آمد اطلاع حاصل نخواهیم کرد و نخواهیم توانست آزمایش خود را بر ای دیگران نقل کنیم . بنابراین ملاحظه میکنیم سلسله اعصاب چه نقش حیاتی را در زندگی ما بازی میکند لکن هر گاه بگوئیم ترس ما از سلسله اعصاب ناشی شده است سخنی بی اساس گفته ایم .

بنابراین هرگاه اندیشه‌ای که مارا ناراحت یا مرعوب کند به ذهن ما خطور نماید نباید تصور کنیم که منشاء آن سلسله اعصاب است. برای درک منشاء این احساسات تنها باید به تجربه خودمان متوسل گردیم یا باید برحسب تجربه دریابیم چرا فکری و اندیشه‌ای یا آزمایشی، شخصی را ناراحت و عصبانی میکند و حال آنکه دردیگری هیچ تأثیری ندارد.

زندگی گذشته آدمی و تجربیات شخصی وی علل اساسی عصبانیت او را تشکیل میدهند. تحلیل تجربیات گذشته بیماران و وادار کردن آنان به اعتراف دقیق باریک زندگی خویش و نقل امیدها و نگرانیها و تمایلات و تعهدات و آرزوهای خود در معالجه امراض عصبی بمراتب بیش از همه داروهای جهان اثر دارد. در مثال بالا صدای گلوله ما را عصبانی کرد و این عصبانیت تنها ناشی از آن بود که سلسله اعصاب ما وضع معمولی داشت. هرگاه اعصاب سمعی ما بیمار بود صدای گلوله را نمی شنیدیم و این ترس و عصبانیت بوجود نمی آمد. بهترین وسیله برای معالجه عصبانیت وادار کردن بیمار به نقل زندگی و تجربیات گذشته او و درک این مطلب است که چگونه عصبانیت وی بوجود آمده است و سپس باید زندگی او را بر مبنای استوارتر و سالم تری پی نهاد و بنابراین درمدازی بیماریهای روحی و عصبانیت علم روانشناسی بمراتب بیش از تخصص درجان شناسی یا اطلاع از سلسله اعصاب مؤثر است. باید دید صدای گلوله در شخص شما چه تأثیری دارد؟

## مفهوم های اساسی روانشناسی

« در این فصل برخی از مفاهیم های اساسی  
 « روانشناسی ارقیبل احساس ، ادراك ،  
 « تفكر ، واكزش ، عاطفه ، عادت ، غریزه  
 « و غیره تعریف میشود . خواننده ممکن است  
 « از مطالعه این فصل صرف نظر کند و تنها  
 « برای درك اصطلاحات از آن استفاده  
 « نماید .

تعریف ذهن کار آسانی نیست و حتی در میان روانشناسان نیز در  
 این باره توافق لازم حاصل نشده است . برخی از تعریف ها جنبه ایدالیستی  
 دارند و بیشتر به جنبه روحی و نفسانی ذهن می پردازند و برخی دیگر چنان  
 به جنبه مادی ذهن اهمیت میدهند که گوئی بین روانشناسی و جان شناسی  
 فرقی قائل نیستند . با وجود این مشکلات هر کدام از ما بر حسب غریزه  
 معنی ذهن و وجدان را تا اندازه ای درك می کنیم .

برای درك فصول بعدی لازم بمطالعه این فصل نیست . زیرا فصل  
 های بعدی مربوط به طرز کار ذهن است . این فصل تنها مقدمه ای است  
 که خواننده را با برخی از اصطلاحات روانشناسی که درك مسائل روحی را  
 تسهیل مینماید آشنا میکند . همچنانکه يك ساعت ساز بدون آنکه بتواند

اصول فیزیکی را شرح دهد میتواند بخوبی ساعتی را تعمیر کند و حتی بسازد ما هم بدون آنکه بتوانیم ذهن را درست تعریف کنیم بطور غریزی در باره آن اطلاعات فراوانی داریم. اجازه دهید یادآور شویم هر بار که مادر باره ذهن فکر میکنیم چه چیزهایی را یاد می‌آوریم؟ آنها عبارتند از افکار، احساسات، امیال، آرزوها، ترس‌ها، تصمیم‌ها و سلیقه‌ها که حقیقت تجربیات ذهنی ما بشمار می‌روند. طریقه ذهنی یادرون ذاتی (۱) یعنی توجه به تجربیات شخصی که معلوم ذهن هستند بنابراین ما با توجه به تجربیات شخصی خود که معلوم ذهن هستند میتوانیم تا اندازه‌ای بکیفیات آنها پی ببریم. ما ممکن است افکار و احساسات و تمایلاتی داشته باشیم که هیچ فرد دیگری در جهان از آنها اطلاع نداشته باشد مگر آنکه ما حاضر باغشاء آنها گردیم. کنجکاو و نیروی مشاهده و هوش اشخاص خارج هر قدر هم قوی باشد محال است بتواند پرده از روی تجربیات ذهنی ما بردارد مگر آنکه ما حاضر با آشکار کردن این تجربیات شویم. این موضوع برای مطالعه ذهن و وجدانیات ما فوق‌العاده اهمیت دارد. هیچکس جز خود آدمی نمیتواند بر نفسانیات خویش پی برد لکن بدن وضع دیگری دارد بدین معنی که هر شخص آزموده و کاردانی میتواند با سرار بدن ما پی برد و حتی برخلاف میل ما، ما را تحت مطالعه دقیق قرار دهد. چنانچه مثلاً هنگامیکه بر اثر تب شدیدی دوچار هذیان شده‌ایم و یا بعد از یک حادثه اتوموبیل که بیهوش افتاده‌ایم پزشک کارشناس میتواند دقیقاً بدن ما را بررسی کند. پس از مرگ جسد ما ممکن است مورد مطالعه و تشریح قرار گیرد لکن هرگز هیچکس بذهن و وجدان ما دست نخواهد یافت. روش ذهنی یعنی دقت در کیفیات نفسانی خویش، آدمی را از چگونگی

ذهن و وجدان خویش آگاه میسازد و روش مشاهده او را از چگونگی بدن مطلع میکند. یکی از مکتب های روانشناسی که توجهش معطوف به مطالعه خوی و رفتار انسانی است سعی میکند ذهن و کیفیات وجدانی را از روانشناسی بکلی محو کند زیرا بر این عقیده است که تنها بدن شایان مطالعه است. این مکتب بتدریج روانشناسی را داخل در حیطه بدن شناسی میکند لکن روز بروز باتضادها و مشکلات بیشتری مواجه میگردد چنانچه مثلاً برافروخته گی یا پربدگی رنگ چهره غالباً ناشی از جریان خون در بدن ماست. ولی در بسیاری از موارد ممکن است ناشی از یک بیماری یا عاطفه یا اندیشه ای باشد. در موارد اول ما باید از لحاظ جان شناسی موضوع را بررسی کنیم و در موارد اخیر از حیث روانشناسی هنگامیکه شخصی نگران یا عصبانی است نکته ای که بیشتر مورد توجه ما قرار می گیرد آنست که افکار و تمایلات و نگرانیها و اندیشه های او چیست؟ طریق مشاهده و آزمایش بدن با وسایل ناچیزی که در اختیار ما میباشد اطلاعات بسیار مختصری در دسترس ما قرار خواهد داد و حال آنکه با روش ذهنی میتوان اطلاعات گرانبهارتری کسب کرد. این حقیقت را میتوان بسا این مثال روشن ساخت: ممکن است بیماری در قسمت راست معده اشی احساس درد کند و معده ممکن است آنقدر محکم باشد که بر اثر معاینه، دکتر نتواند مطمئن شود آیا درد معده خیلی شدید یا خفیف است و هرگاه بخواهد منتظر شود که بوسیله مشاهده و آزمایشهای گوناگون دیگر از محل درد و چگونگی آن اطمینان حاصل کند بعید نیست بیمار زندگی را بدرود گوید و حال آنکه چند کلمه اظهار خود بیمار ممکن است اوضاع را کاملاً روشن کند و جانش را از خطر مرگ برهاند. بیمار ممکن است بگوید درد از کجا ناشی شده و تا چه حد شدت دارد و چه

وقت آغاز گردیده است؟ با وجود این روش ذهنی هر قدر هم سودمند باشد از لحاظ علمی بهیچ‌روی ارزش ندارد زیرا حقیقت علمی تنها با مشاهده و تجربه به ثبوت میرسد.

بنابراین در روانشناسی ما باید همواره از دوروش تجربه در آن واحد استعداد نمائیم. بدین معنی که بوسیله روش مشاهده بدن و سلسله اعصاب را تحت بررسی دقیق قرار دهیم و بوسیله روش ذهنی به ذهن و وجدان دست یابیم و در عین حال از آمیزش و اختلاط دو جنبه جلوگیری نمائیم. برخی کلمات هستند که بهر دو جنبه ارتباط دارند مانند کلمه «غریزه».

ما در يك دنیای لمس شدنی زندگی میکنیم. در زبان علمی این جهان را محیط مینامند. هر گاه يك شاخه درخت بر روی پای ما افتد آنرا با پا بگوشه‌ای پرتاب میکنیم. در اینجایك حرکت یا اغتشاشی در جهان خارج روی داده است که بدن ما را لمس کرده و ما آنرا احساس کرده‌ایم و با ذهن خود حقیقت آنرا تصدیق نموده‌ایم. بر اثر این کیفیت بدنی و ذهنی ما مبادرت با اقدامی میکنیم که در دنیای فیزیکی یا محیط پیرامون ما اثری می‌بخشد بدین معنی که وضع شاخه را در دنیای خارج تغییر میدهد. این حرکت یا اعتشاش محیط که ما را لمس میکند محرك نام دارد و اقدامی که ما در مقابل آن انجام میدهیم انعکاس نامیده میشود و کیفیت بدنی و ذهنی که برای ما در این تجربه حاصل میگردد کیفیت ذهنی و بدنی (۱) خوانده میشود که در حقیقت عبارت از مجموع آزمایش بدنی و ذهنی در مدت معینی است.

سلسله اعصاب عبارت از ملیونها عصب و کیفیات آنهاست. این



اعصاب مانند سیم‌های تلفن که در سراسر کشور پراکنده است تمام بدن را فرا گرفته‌اند. مغز شباهت به مرکز گیرنده دارد که احساسات را از سرتاسر بدن دریافت داشته و دستورهای برای اجرا بعضلات میدهد.

### احساسات ، ادراکات ، افکار ، انعکاسات

برای درک مسائل روانشناسی باید با برخی اصطلاحات مربوط بآنها آشنا گردید. اصطلاحات روانشناسی را نباید بمنزله تجربیات ذهنی تلقی کرد زیرا این تجربیات آنقدر دامنه وسیعی دارند که هیچ تعریفی برای آنها کافی نیست. اصطلاحات تنها تکیه گاههایی برای فهم نکات روانشناسی است.

احساسات غالباً بمنزله اجزائی از تجربیات ذهنی آدمی تلقی میشوند همانطور که يك عصب ما واحدی از سلسله اعصاب است و يايك بافته جگر واحدی از جگر، احساسات نیز واحدهائی از کیفیات ذهنی انسانی بشمار میروند. احساسات نخستین و ابتدائی ترین تجربیاتی هستند که مامیتوانیم کسب کنیم و میتوان آنها را شبیه بسنگهای اساسی پایه يك ساختمان دانست که زندگی ذهنی ما بر آنها استوار است. اشخاص بزرگ کمتر احساس پاك دارند مگر آنكه احساسات كاملاً جنبه نو و بدیعی داشته باشند. مثلاً مزه يك نوع جدید شراب يايك نوع خوراك كم سابقه از قبیل حلزون ممكن است بمنزله احساسات كاملاً تازه ای تلقی گردند. با اینهمه برای اشخاص بزرگ قسمت اعظم احساسات ماطوری بهم آمیخته‌اند و باخاطرات و جنبه های قبلی احساسات مخلوط شده‌اند که معمولاً بر آنها نام ادراکات (۱) می‌نهند. ادراکات را میتوان بمنزله دسته‌ای از احساسات آمیخته بهم دانست. بهتر است این نکته را بوسیله مثالی روشن کنیم.

زردی رنگ، گردی شکل، وزن تقریبی، و مزه در مورد يك پرتقال بطور جداگانه جنبه احساس دارند لکن این احساسات هر گاه دست بدست خاطرات و جنبه قبلی ذهن ما درباره فایده پرتقال دهند آنگاه است که ما وجود پرتقال را بطور کلی درك میکنیم. منظور ما از شرح این تعریفها تنها آنست که هنگام مطالعه کتاب بزرگتری در باره روانشناسی بمعانی آنها پی‌بریم.

تعریف فکر کار بسیار دشواری است. هیچ تعریفی تاکنون برای فکریافت‌نشده است که هم کامل باشد و هم مورد سازش روانشناسان قرار گیرد. فکر و خیال بهم بستگی فراوان دارند. در عمل ما اطلاعات دست اولی درباره دنیا بدست می‌آوریم لکن با فکر و تخیل ما بطور دست‌دوم و با آب و رنگ بیشتری درباره اشیاء جهان قضاوت میکنیم با عبارت دیگر بوسیله فکر مشاهدات خویش را تفکیک مینمائیم و بدیهی است که این تفکیک مدت زیادی وقت می‌گیرد. ما دیدگان خود را می‌بندیم و تجربیات خودمان را در ذهن مجسم می‌کنیم و یا تجربیاتی را که در نظر داریم بعمل آوریم مرور مینمائیم و همین مرور تجربیات است که منتهی بعمل می‌گردد میل عبارت از کوشش آدمی برای اجرای يك نقشه یا تصویر ذهنی است.

برای درك مسائل روانشناسی باید چند اصطلاح دیگر را نیز از نظر شما بگذرانیم: انعکاس<sup>(۱)</sup> عبارت از عملی است که توسط سلسله اعصاب صورت می‌گیرد لکن احتیاجی به مکاری مغز برای اجرا شدن ندارد.

انعکاسها نه تنها مربوط بحرکت دستها و پا های ما (عضلات غیر ارادی) میباشد بلکه باحرکات اعضای مختلف بدن (عضلات غیر ارادی) مانند قلب و معده وروده و رگها هم ارتباط دارند.

هرگاه کسی سوزنی بدست فرو کند یا شئی داغی را بدست فشار دهد دست با سرعت فراوان عقب میرود. این انعکاس را يك انعکاس ذخاعی مینامند. با اینهمه اگر این انعکاس مورد مطالعه دقیق قرار گیرد مشاهده میشود در این حال که دست عقب کشیده میشود ضربان قلب شدیدتر میگردد و رگهای کوچک بدن نیز منقبض گردیده و فشارخون را بیشتر میکند این انعکاس را انعکاس کمکی میخوانند.

هرگاه قلب خیلی شدید بزند ما از بروز انعکاس آگاهی مینماییم و اندکی احساس نگرانی میکنیم و سپس کاملاً خسته میشویم و بدین طریق ما مواجه بایک آزمایش عاطفه ای میگردیم. فیزیولوژیست ها (جان شناسان) اثبات کرده اند هنگامیکه ما دوچار عاطفه ای میشویم انعکاسهای کمکی فوق العاده شدید هستند و در قلب و روده ها و رگها و غدد و عضلات حرکاتی تولید مینمایند. هنگامیکه ما از فعلیت این اعضاء آگاه میشویم میدانیم که این اعضاء توسط اعصاب مختلف باید بامغز ارتباط داشته باشند.

غالب اوقات غریزه بنفع آدمی بکار می افتد و اعضای بدن را تحریک باحیاطهای لازم میکند. هرگاه ما در اتوموبیل باشیم و ناگهان انفجاری روی دهد و ماشین متوقف شود ما بفرمان غریزه اولاً از اتوموبیل بیائیم می پریم و ثانیاً می ترسیم. پرش از اتوموبیل بر اثر انعکاسهای ارادی صورت میگیرد و عضلانی که این پرش را انجام میدهند عضلات ارادی یعنی دست و پا هستند. اما در همان اثناء قلب شروع به طپش میکند و معده حرکات منظم و عادی خود را متوقف مینماید و رگها منقبض میگرددند و تنفس سریعتر

میشود. کیفیت فعالیت شدید سلسله اعصاب کمکی و اعضای که شامل عضلات غیر ارادی میباشند در مغز ثبت میگردد و در ذهن ما بمنزله يك عاطفه نمایان میشود. بسیار اتفاق می افتد که برخی اشخاص بدون علل نمایان خارجی دوچار عواطفی میشوند. آنها در حقیقت در استفاده از اعصاب کمکی افراط مینمایند و عواطف خود را به در می دهند این اشخاص در حقیقت مبتلا به عصبانیت میباشند و برای بهبود حال آنان بسیار لازم است که تجربیات عاطفه‌ای زندگی آنان تجزیه و تحلیل گردد و این نکته کشف شود که چه عواملی بیش از اندازه در زندگی عاطفه‌ای آنان دخیل بوده است.

روانشناسان سالیان متمادی است که درباره سه جنبه از زندگی آدمی یعنی فکر و احساس و اراده قلمفرسایی میکنند. آنها برای هر آزمایش ذهنی يك جنبه فکری (احساس، ادراک، بازشناسی و حافظه) و يك جنبه حسی (عواطف و احساس لذت یا رنج) و يك جنبه میلی (توقع، میل، اقدام) قائل هستند و معتقدند که این سه جنبه بیکدیگر پیوستگی کامل دارند. با اینهمه بسیار اتفاق می افتد هر بار که ما احساس شدیدی میکنیم و حس ما جنبه عاطفه پیدا میکند در بدن ما انعکاسی پدید می آید درست مثل موقعی که انعکاسهای غیر ارادی روی میداد. برخی از روانشناسان حتی عقیده دارند که احساسات و عواطف چیزی دیگر جز آثار همین فعالیت ها نیست و عاطفه در حقیقت يك نوع پلی بین جنبه فکری و جنبه ارادی یا اجرایی ذهن ماست.

بدین طریق ما کوشیدیم ارتباط بین جنبه های ذهنی و جسمانی را مخصوصاً با توجه به احساسات و غرایز و عواطف روشن کنیم زیرا عصبانیت بطوریکه بعداً خواهیم دید باین انعکاسهای کمکی بسته گی بسیار دارد.

این نکته باندازه‌ای مسلم است که هر روز هزاران تن از اشخاص به پزشک مراجعه نموده و تصور میکنند که اعضای مختلف بدن آنها از قییل قلب و معده و غیره عیبی دارد و حال آنکه اشکال اساسی عاطفه‌ای است که در اعضای مختلف بدن اثر بسیار شدیدی بخشیده است و مؤثرترین کار پزشک در بهبودی بیمار آنست که این ارتباط بین عاطفه و وضع اعضای بدن را به بیمار بفهماند. علت عدم موفقیت بیشتر پزشکان در معالجه این قییل بیمار آنست که بدون توجه باین ارتباط و بمناسبت عدم اطلاع از اکتشافات جدید روانشناسی داروهائی تنها برای معالجه بدن تجویز میکنند و توجهی بعاطفه یعنی متبع اساسی بیماری ندارند.

بطور کلی در کلیه موارد عواطف شدید باید مخصوصاً به تأثیرات بدنی این عواطف توجه نمود. دروتی کانفیلد نویسنده معروف دریکی از آثار خود بنام «رافهن»<sup>(۱)</sup> عاطفه را بزبان ادبی توصیف کرده است:

«... اما در زندگی او گفتی بحکم تقدیر هیچ فرصتی برای بروز عاطفه یا احساسات زنده و شورانگیزی وجود ندارد. هیچ واقعه‌ای که شوری در دل او افکند روی نمیداد و جز کسالت و اندوه نصیبی نداشت: هیچ! هیچ! اگر هم گاهی نورامیدی می‌تایید دست روزگار بی درنگ آنرا خاموش میکرد. یاد آن بعد از ظهرهای دل‌انگیز که لوسی تارك دنیا او را بدر میبرد تا (الی) کشیش با او صحبت کند بخیر! فلوراً از نخستین روز ورود به (بایون) در دل میل شدیدی برای آشنایی با کاتولیکهای حقیقی که آب مقدس استعمال میکنند و به مقدسان ایمان دارند احساس میکرد و دوست داشت باتفاق لوسی که بالباس بلند مشگی و کلاه سفید

پیچ در پیچش شباهت به تصویری داشت که از کتابی قطع شده باشد بگردش برود .. با اینهمه این بار حال دیگری باو دست داد . هنگامی که کشیش کهن سال و خشک با چهره گرفته و چشمان گود افتاده نگاه تاریکی باو افکند و بالای سرا و علامت صلیب کشید احساس کرد که قلبش تندتر میزند و چون بعداً در منبر سفید دیر که امواج اشعه زرین از خلال پنجره‌های بسته بر آن می‌تابید برای او صحبت میکرد لرزشی در سراسر بدن خود احساس نمود شبیه همان لرزشی که خود کشیش پیر در بدن لاغر و نیرومند خود احساس میکرد . از دیدگان کشیش در آننایی که صحبت میکرد فواره‌ای آتش بطرف فلورا روان بود و انگشتانش که در آفتاب مناطق استوا سیاه شده بود بمحض تماس یافتن با صلیب بلرزه در آمد . آه ! هنگامیکه به فلورا میگفت تا موقعی که شك و تردید را ازل نزدايد و خويشتن را باغوش مادر حقیقی خود یعنی کلیسای خدا نیفکند معنی زندگی را نخواهد فهمید چه شور و هیجانی داشت ! فلورا هیچ نمیدانست شك یا عقیده‌ای دارد که باید بدور بریزد یا نه ، او هرگز فکری در باره مذهب نکرده بود ، او تنها میخواست که کشیش پیر او را بلرزاند و خويشتن را نیمه بیهوش احساس کند در آننایی که لوسی ضمن محکم کردن گردن بند سرخ فام او اشك میریخت و بآرامی نماز میخواند .

نویسنده در این ترسیم ادبی عاطفه ، از قلب پر طپش و لرزیدن و سوختن و احساس بیهوشی و اشك و کلیه کیفیات بدنی که از انعکاسهای کمکی بوجود میآید صحبت کرده است . این علائم تقریباً همان آثاری است که ما در بیمارهای عصبی تشخیص میدهیم و تنها تفاوت آنست که در عصبانیت این عواطف همیشه دامنگیر یک نفر است و حال آنکه در ادبیات

مانند زندگی معمولی موقتی و متناوب هستند.

## عواطف

برای پی بردن بخوی و رفتار انسانی مطالعه عواطف او ضرورت کامل دارد زیرا عواطف نقش حیاتی تأمین نیروی لازم برای رفتار و کردار آدمی را به عده دارند. عاطفه نیروئی است که آدمی را بانجام کار برمی-انگیزد. عاطفه است که انسان را وادار بکار میکند و درحقیقت او را از جهان نباتی به جهان حیوانی سوق میدهد.

هر انسانی برای آنکه زنده بماند باید تنفس کند، غذای خود را هضم نماید، مواد اضافی را دفع سازد و اکسیژن لازم از ریه هایش باعضای مختلف بدنش برسد لکن اینها تنها کافی نیست زیرا او باید غذای خود را بدست آورد، بمنظور حمایت در مقابل سرما پناهگاهی برای خودش بسازد بجنگد، در موقع لزوم فرار کند و برای امتداد نسل متأهل گردد.

عواطف است که نیروی لازم برای اجرای این اقدامات تأمین مینماید. علاوه بر این فعالیت های اساسی، عواطف بزنگی جان و زیبایی میبخشند و منبع لذایذ و الطاف حیات را تشکیل میدهند. نقاشی يك تابلو افسونگر، تبدیل يك قطعه مرمر بیک مجسمه دل انگیز پایدار، نگارش يك داستان شور انگیز و بطور کلی هر هنر دلپذیر و جاودان از عاطفه الهام میگیرد و نه از عقل.

عواطف در کلیه تصمیم های بزرگ و کوچک افراد تأثیر فراوان دارند و بر مقدرات ملت ها حکمفرمایی میکنند.

عواطف است که همچون فنر، توده های عظیم را بحرکت میآورد، آتش شورش و انقلاب را مشتعل میسازد، ملت ها را بجان یکدیگر میاندازد

و خونین‌ترین جنگ‌ها را دامن می‌زند، مدارك بزرگ تاریخی را بعرصه وجود می‌آورد، تاج و تخت سلاطین را بباد نیستی می‌دهد، سر پادشاهان را از تن جدا می‌سازد، مانند يك جریان برق آتشی در میان مردم روشن می‌کند و مردان معمولی را باوج عزت می‌رساند و خدایان قدرت را با خاك یکسان مینماید.

بدیهی است از نیروی عاطفه هم میتوان برای نیل بهدفعای عالی استفاده نمود و هم برای رسیدن به مقاصد پست و نامطلوب هرگاه بخواهیم از آن نتیجه نیکو و گرانها اتخاذ نمائیم باید آنرا تحت راهنمایی و هدایت عقل و منطق قرار دهیم. بهداشت روحی بما میگوید که در موقع لازم ما نمیتوانیم از تولید احساسات درروح خود جلو گیری کنیم. ما ناگزیریم بوجود آنها تن دهیم لکن میتوانیم معلوم کنیم با این احساسات چه باید کرد؟ ما میتوانیم بوسیله فکر و اراده خویش اقدامات خود را تحت بازرسی قرار دهیم و آنها را هدایت کنیم. تفکر بدینطریق جهت و نقشه استفاده از نیروی عاطفه را معلوم میکند و آنرا بمجرهائی هدایت مینماید که ممکن است سودمند یا زیانبخش و مؤثر یا بی نتیجه باشد. شخصیت و خوی اصطلاحاتی است که معمولا برای نشان دادن طریق و مجرائی که این نیرو تعقیب میکند بکار میروند. در هر صورت فکر و شخصیت بدون عواطف که بهر دو نیرو میبخشد بی جان و بی معنی خواهند بود درست به شابه سیم برقی که فاقد برق باشد.

بدینطریق عواطف تولید نیرو میکند و در بر تو نیروی عاطفه است که ما میتوانیم کاری انجام دهیم. بدویم، مبارزه کنیم، از کسی مراقبت نمائیم و کسی را دوست بداریم. کلیه کارهای ما و چگونگی انجام آنها



توسط اراده و فکر و عادات و شخصیت ما صورت میگیرد.

راهی که معمولاً ما را برای پی بردن بوجود فعالیت عاطفه‌ای در خود كه مي‌كند احساس این فعالیت است. ما غالباً حس را يك «عاطفه شدید» می‌نامیم. ما عاطفه ترس را احساس میکنیم و حس میکنیم که میترسیم. ما عاطفه خشم را احساس میکنیم و حس می‌کنیم خشمناك هستیم. بدین طریق غالباً کلمات «عاطفه» و «احساس» بجای یکدیگر استعمال میشوند و عواطف خود را بجای احساس میگیریم.

شخصی که دارای عواطف نیرومند است شخصی است که دارای احساسات قوی است. اما در هر دو صورت منظور ما از عواطف و احساسات نیروی آنهاست. هنگامی که میگوئیم احساسات ما، ما را وادار بانجام کاری میکند در اغلب موارد منظور ما آنست که نیروی عاطفه ما را تحریک میکند. بمناسبت اهمیت شگرفی که عاطفه در زندگی آدمی دارد ما بطور مبسوط‌تری در فصل دیگری درباره آن و همچنین عواطف مهم خشم و ترس صحبت خواهیم کرد.

## عادت

برخی اصطلاحات است که بهیچ‌روی نمیتوان آنها را درست تعریف کرد. اصطلاح «عادت» یکی از آنهاست که جنبه ابهام دارد زیرا هم میتوان آنرا ضمن صحبت درباره کیفیات بدنی و هم راجع بکیفیات ذهنی بکاربرد چنانچه، عادات کاروبازی و عادات فکری داریم. ما باید همواره سعی کنیم بطور روشن بذهن داشته باشیم که کلمه عادت را بچه‌معنی استعمال میکنیم. هنگامیکه کلمه عادت را بکار میبریم افکار متعددی بذهن ما خطور میکند

نخست فکر تکرار. هنگامیکه ما عادت میکنیم در موقع ورزش همیشه يك طور لباس بپوشیم یا اگر جراح هستیم بسبك خاص خود عمل کنیم و یا اگر کشاورز هستیم بارسنگینی را بازبردستی برداریم این فکر پیش می‌آید که ما مکرر این طور رفتار کرده‌ایم تا اینکه برای ما عادت شده است. هر گاه ما از حرکات عادی مختلف خود فیلم برداریم مشاهده میکنیم که حرکات بطور یکنواختی تکرار شده است. عادات فکری نیز همان حال را دارند ما آنقدر در باره چیزی یکسان فکر میکنیم تا برای ما عادی شود. فکر دیگری که کلمه عادت در ذهن ما ایجاد میکند فکر « خود - بخودی » است. توضیح آنکه اگر کسی بگوید ما اهل عادت هستیم منظورش این است که ما بدون هیچگونه فکر و تأملی کارهای معینی را انجام میدهم یا در باره چیزی قضاوت میکنیم و اظهار نظر مینمائیم. هر گاه کار روزانه ما ایجاب کند که میله‌های سنگین را از زمین برداریم این کارطوری برای ما عادی میشود که هر روز بدون هیچگونه فکر و تأمل آنرا خود بخود انجام میدهم. پس از آنکه بازی تنیس و یا شنا را فرا گرفتیم ما حرکات آنها را بطور غیر ارادی و بدون فکر انجام میدهم. هر گاه ما در سیاست جمهوریخواه دو آتش باشیم و یا در مذهب از کاتولیکهای متعصب در سیاست و مذهب بدون تفکر و تأمل زیاد، تصمیم می‌گیریم زیرا ما در باره این مسائل طرز تفکر عادی داریم. در حقیقت عادت برای ما يك نوع تصمیمهای ساخته و پرداخته فراهم میکند. رسوم و آداب عبارت از عادات تفکر و اقدامی است که جامعه بطور آماده بما تحویل میدهد. زندگی از يك لحاظ عبارت از آموختن و بوجود آوردن عادت است و این نکته نه تنها از لحاظ جسمانی بلکه از جهات ذهنی و روحی نیز واجد اهمیت فراوان است زیرا هر گاه کسی معتاد

به عادات نیک کار کردن یا اندیشیدن و یا اقدامات مطلوب نمودن گردد در مورد برخورد به مسائلی که بتوان آنها را با عادات ساخته حل کرد از زحمت و کوشش زیادی مصون می‌گردد و فرصت وزمانی که بدین طریق صرفجویی می‌شود ممکن است صرف کوشش در راه حل مسائل دشوارتر گردد.

استاد شدن در کاری اعم از بدنی یا فکری یعنی معتاد شدن بآن کار. اشخاص باهوش و پیروز چه در امور فکری و چه در کارهای جسمانی عادات خوب و گرانبهای دارند. بسیاری از اشخاص که از لحاظ عاطفه ناتوانند و یا از حیث فکر قصبی دارند نمیتوانند برای مواجهه با مسائل زندگی عادات خوبی کسب کنند و همواره با انعکاسهای خام در مقابل مشکلات مقاومت میکنند و برای آنها هر مشکلی که ممکن است با عادات خوب مرتفع گردد فرصت تازه‌ای برای ایجاد عاطفه یا تردید است. کودک که بوق اتوموبیل های آتش‌نشانی را می‌شنود بازی خود را متوقف می‌سازد و سخت تهییج می‌گردد (عاطفه) و همه نوع فکر میکند (تخیل) و تا مدت زیادی بی‌بازی خود بر نمی‌گردد (عمل) و شاید هم با زحمت و اشکال دوباره بی‌بازی بپیرازد. يك مرد سالم وعادی که همان صدرا را می‌شنود ممکن است موقتاً صندلی خود را ترك گوید لکن بمحض اینکه دریافت حریق در آن نزدیکی هانیست بر حسب عادت بکار خود باز می‌گردد.

مرد عصبی در مورد همان صدا مانند کودک رفتار میکند و نه تنها می‌پوت بمشین های آتش‌نشانی می‌نگرد بلکه بطور کلی از لحاظ عاطفه‌ای هم که در او ایجاد می‌گردد تنبیه بکودک است. يك مولد عاطفه، مرد عصبی را بیش از يك مرد عادی از کار خود باز میدارد اشخاص خونسرد و موفق و آرام بر اثر محرکهای عاطفه‌ای ناچیز کار خود را ترك نمی‌گویند و اگر

هم بگویند بیدرنگ بکار خود باز میگردند.

این نکته مارا باجنبه دیگر کلمه‌عادت آشنا میکند و آن این است که عادت چیزی فراگرفتنی است. ما این مطلب را وقتی بهتر درک خواهیم کرد که عادات را با انعکاسها مقایسه کنیم. انعکاسها اعمالی هستند که بوسیله مراکز عصبی انجام می‌گیرند اما نکته بسیار جالب توجهی که باید همواره بیاد داشت آنست که انعکاسها فراگرفتنی نیستند بلکه هنگام ولادت بما اعطاء میشوند. هرگاه شما چشمان نوزادی را بشوئید ملاحظه می‌کنید که مژگان او خود بخود بسته میشود و هنگامیکه مادرش او را روی سینه میگذارد خود بخود پستان مادرش را میمکد و همچنین هرگاه آب در دهانش بریزید آنرا فرو می‌برد لکن باید طرز نگاهداری يك شیشه و راه رفتن و صحبت کردن را بیاموزد. بنابراین ما باید اینطور نتیجه بگیریم که انعکاسها ارثی و عادات اکتسابی هستند.

غریزه کلمه‌ای است که در روانشناسی زیاد بکار برده میشود منظور از غریزه انواع و اقسام فعالیت‌هایی است که ما کم و بیش انجام میدهم و ضمن انجام آنها احساسات و عواطف عدیده‌ای برای ما بوجود می‌آید. متأسفانه این کلمه غالباً بطور درهم و برهم بکار میرود بدین معنی که گاهی در مورد کیفیات بدنی و زمانی درباره کیفیات ذهنی استعمال میشود. مثلاً غریزه جنسی یا کاملاً بدنی یا روانی تلقی می‌گردد و حال آنکه غریزه اجتماعی یا غریزه صرفاً روحی بشمار می‌آید.

برخی از غرایز، موروثی (انعکاسها) و بعضی دیگر کسبی و پرورشی تلقی میشوند. از جمله غرایز اولی باید غریزه حب ذات یا غریزه تغذیه و از غرایز دومی میتوان غریزه جنسی یا غریزه نگاهداری نژاد را نام برد.

دانشمندانی که منکر جنبه روحی در آدمی هستند بر آنند که غرایز چیزی دیگر جز دسته‌ای از انعکاسها یا عادات نیستند.

روانشناسانی که در نوشته‌های خود به‌غریزه اهمیت فراوان میدهند میکوشند غریزه‌ای کشف کنند که اساس انواع فعالیتها و تجربیات آدمی باشد یعنی درحقیقت میخواهند فعالیت آدمی را طبقه‌بندی کنند.

مثل آنست که ما انواع فعالیتها را در دایره‌ای مجسم کنیم و دایره را تقسیم بقطعه‌هایی نمائیم که هر کدام مظهر غریزه‌ای باشد. تحلیل تجربه باین صورت تا اندازه‌ای مفید است لکن بطوری که می‌بینیم کاملاً جنبه‌تصنعی دارد گذشته از این روانشناسان هر کدام برای دسته خاصی از غرایز اهمیت قائل می‌باشند و بنابراین از بر کردن فهرست غرایز سودی ندارد فقط بی‌فایده نیست که علاقمندان به روانشناسی با این روش آشنائی یابند. در عین حال این روش آدمی را از غرایز خود آگاه می‌سازد و او را بر آن میدارد به‌غرایزی که معمولاً مورد توجه و دقت لازم قرار نمی‌گیرند توجه کافی مبذول دارد و ما بدین طریق میتوانیم معلوم کنیم که آیا بین انواع فعالیتهای روحی ماموازنه کافی وجود دارد یا خیر؟ دکتر ریچارد کابوت با پیروی از تولستوی که زندگی را بطور کلی در نظر می‌گیرد و تنها به مسئله غرایز توجه ندارد بر این عقیده است که يك شخصیت متعادل و معمولی باید فعالیت خود را به چهار قسمت کند: عشق، تفریح، کار، عبادت.

این نکته را در عین حال باید یادآوری کرد اغلب اشخاصی که مبتلا به عصبانیت یا امراض روحی هستند کسانی می‌باشند که موازنه‌ای بین این چهار قسمت فعالیت روحی آنان وجود ندارد و غالباً قادر به توجه کافی به برخی از غرایز خود نمی‌باشند و یا آنکه از عنایت به این غرایز غفلت می‌ورزند.

## هدف بر فعالیت ذهنی عمل است

« هدف غائی هر حسی ، فکر و احساس ،  
 « بوجود آوردن کار است . در این فصل  
 « از اهميت بوجود آوردن کار مفید  
 « و مثبت ، ایجاد موازنه یا تعمیم فعالیت  
 « انسانی و انتخاب نوع کار مناسب بمیان  
 « خواهد آمد .

این کتاب کاملاً جنبه علمی و عمومی دارد و تنها برای روانشناسان یا پزشکان بیماریهای روحی برشته تحریر کشیده نشده است و همچنین درباره مسائل نظری زیاد جرح و بسط نمیدهد و تنها موقعی باین مسائل توجه میکند که مشکلات روانشناسی را روشن نماید .

ضمن شرح طرز کار بدن و ذهن لازم است مستقیماً بچند نکته عملی توجه نمائیم . این نکات بطور کلی مربوط به سه چیز است . نخست درجه فعالیت هر شخص ، دوم تقسیم فعالیت و سوم نوع فعالیت او . درك این نکته شایان توجه بسیار است که هدف معمولی و منظور اساسی سلسله اعصاب

و آزمایشی که ذهن از آن آگاه باشد تنها عمل است.

هدف سلسله اعصاب تطبیق شخص یا عضو بدن با محیط آنست یعنی سلسله اعصاب در حقیقت يك وسیله تطبیق میباشد. توسط سلسله اعصاب است که يك لاک پشت بمحض اینکه عصائی سرش را لمس میکند بیدرنگ سر خود را عقب میکشد و نیز بر اثر فعالیت سلسله اعصاب است که چون شاخه درختی بر روی پای ما افتاد آنرا عقب میزنیم. سلسله اعصاب ما را كمك میکند که خویشتن را با محیط پیرامون خود تطبیق نمائیم و از خود حمایت کنیم و زندگی و امنیت خویش را حفظ نمائیم. آدمی محیط را همواره با احتیاجات خود تطبیق مینماید و این تطبیق در پیشرفت تدریجی او فوق العاده مؤثر است. اعصاب و بافته های آنها در کلیه حیوانات اعم از ماهی و انسان و حشره و پلینه یکسانی دارند. تنها مغز نوع کاملتر حیوانات قادر به فعالیت های دشوارتر و پیچیده تری است و صاحب خود را از مشکلات و گرفتاری های بزرگتری میرهاند. در حقیقت يك مغز خوب و نیرومند با آدمی اجازه میدهد تجربیات خود را در آن ذخیره کند و هر بار که مشکلی پیش آید بالاستفاده از انوار تجربیات گذشته تاریکی و نکات مبهم مشکل نور را روشن سازد. اما این نکته را باید بار دیگر یاد آور شویم که هدف اساسی مغز و سلسله اعصاب تنها تحريك ما بكار است. البته این كار بصورت های مختلف صورت می گیرد. ممکن است فوق العاده سریع و آنی باشد مثل موقعی که اتومبیلی بسرعت بما نزدیک میشود و بیم آن میرود ما را زیر بگیرد. ممکن است گاهی عمل به تعویق افتد مثلاً برگ بدهی مالیاتی را که میگیریم بعوض آنکه پولش را فوراً بپردازیم تا زمستان آینده بتعویق اندازیم باینهمه فرمان پرداخت وجه توسط سلسله اعصاب صادر شده و در حقیقت عمل انجام

یافته است منتها ما از تنبلی مدتی آنرا بتعویق انداخته ایم .

نه تنها هدف مغز و سلسله اعصاب بلکه منظور عالی احساسات نیز ایجاد فعالیت و کار است . احساسات بخودی خود هدف نیستند بلکه تنها علائمی میباشند که مارا آگاه میکنند چه موقع مناسب تر برای انجام کاری است . رنگ پرقال و گردی و وزن آن از این لحاظ احساسات برای ما چندان ارزشی ندارند بلکه اهمیت آنها تنها از لحاظ است که مارا آگاه میکنند این چیزی که در مقابل ماست ارزش آنرا دارد که باز شود و آتش گرسنگی یا تشنگی مارا فرو نشاند .

رنگ آبی آسمان هر گاه توأم با خطرات روزهای دلنشینی نباشد که ما دریلاق یاد رکناز دریا بسر برده ایم و یا اینکه مارا بر نینگیزد که کار خود را رها کنیم و سربکوه و دریا گذاریم چندان معنی برای ما نخواهد داشت . همین نکته در باره عواطف هم صدق میکند . یعنی هدف عواطف نیز ایجاد فعالیت و کار است . ممکن است ما بر اثر ترس تند تر برویم ، مردانه تر بجنگیم و خطر را با نیر و مندی زیاده تری تحمل نمائیم . فکر اینکه ما عاشقی دلباخته هستیم قلبمان را انباشته از لذت میکند . عاطفه بدون عمل کیفیتی مصنوعی و بیپوده و بی ارزش است . بهمین جهت است که ویلیام جیمس روانشناس معروف میگوید ما هنگام شنیدن يك ارکستر سنفونیک نباید اجازه دهیم . تحت تأثیر عاطفه قرار گیریم مگر آنکه حاضر باشیم پس از پایان کنسرت عملی که در خور آن عاطفه باشد انجام دهیم .

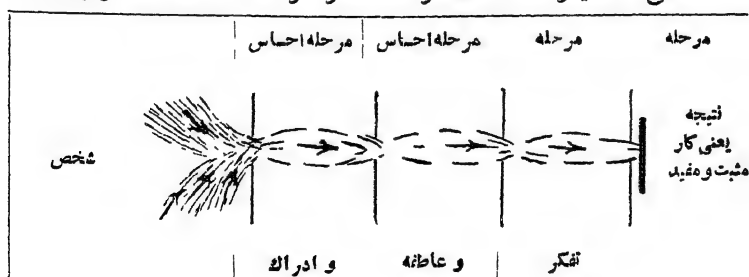
درباره حافظه و فکر و تخیل نیز نیازی بتذکار نیست که همه آنها برای انجام عمل بوجود آمده اند .

معنی « دانستن توانستن است » جز این چیز دیگر نیست . حافظه



مارا در اجتناب از تکرار اشتباهات و تجدید موفقیت‌ها یاری مینماید. علم مارا در تسلط بر طبیعت پیروزمیسازد. تخیل بما اجازه میدهد که از حدود خود در فضا و زمان تجاوز کنیم و نقشه‌های عملی را که آزمایش آنها میسر نیست در ذهن پرورش دهیم. حتی يك فکر مجرد فیلسوفی که فوق العاده از مرحله عمل بعید مینماید دارای این ارزش گرانبهاست که ممکن است خود او و پیروانش را در بوجود آوردن زندگی دلپذیر و لذت بخشی کمک فراوان کند. در برخی از حالات عصبانیت این توانایی بمرحله اجرا در آوردن اندیشه‌ها از شخص سلب میشود و میزان فعالیت فوق العاده محدود میگردد و خود آگاهی<sup>(۱)</sup> ممکن است در مرحله احساس یا ادراك یا عاطفه یا تفکر متوقف گردد. مثلاً در بیماری نیوراستنی خود آگاهی شخص در مرحله ادراك متوقف میگردد. احساسات گرمی یا سردی یا وسعت او را عصبانی و ناراحت میکند.

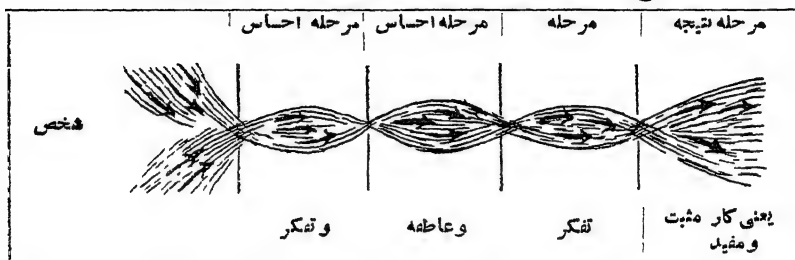
مبتلایان به بیماری نگرانی بر اثر احساسات و عواطف سخت مرعوب و وحشت زده میشوند و ناراحتی و خستگی شدیدی احساس میکنند و غالباً قلبشان بطش می افتد و تنفسشان دشوار میشود و گاهی بیپوش میگردند اشخاصی که نمیتوانند داخل مرحله تفکر گردند و دائماً دستخوش شك



تصویر ۱

(۱) برای Conscience بزبان فارسی معانی مختلف از قبیل وجدان و شعور و اشراق و «من آگاه» و غیره علم شده است که بنظر مترجم «خود آگاهی» از همه مناسب تر است.

وتردید و نگرانی میباشند مبتلا بمرض بی تصمیمی هستند .  
 دريك تصوير ساده میتوان مواعی را که درراه جریان عواطف بطرف  
 فعالیت های مفید بوجود میآید مشاهده نمود . (تصویر ۱)  
 در زندگی معمولی و متعادل هیچگونه مانعی درراه جریای سیل  
 عواطف بطرف کارهای مفید وجود ندارد و احساسات و عواطف و افکار  
 همواره منتهی بکارهای مفید و سودبخش میگردند . (تصویر ۲)



تصویر ۳

برای اصلاح این اشخاص غیر عادی باید وسیله تبدیل احساسات  
 و افکار آنان را به کار فراهم سازیم و غالب اوقات تنها یادآوری همین اصول  
 و حقایق روانشناسی کافی است که راه سلامتی و نیک بختی را بآنان بنماید  
 و انقلابی دروضعشان حاصل کند . هرگاه ما در آئینه مشاهده کنیم موهای  
 ژولیده و غیر منظم داریم مسلم است بیدرننگ باصلاح سر خود می پردازیم .  
 اغلب اوقات روانشناس باید عیناً نقش آئینه را در مقابل بیمار بازی کند .  
 برای پی بردن باین نکته که فعالیت معمولی و عادی با جریان عواطف  
 و افکار ما همواره متعادل است کافی است که نتیجه اقامت خود را در يك  
 آسایشگاه منظم و مرتب مورد بررسی قرار دهیم . در اینجا اشخاص بر طبق  
 برنامه بفعالیت های منظمی می پردازند و گاهی بتفریح و بازی ، زمانی

بکار و موقعی با استراحت اشتغال دارند و در فاصله این فعالیت ها نیز بتفکر می پردازند. دارو تأثیر بسیار ناچیزی در معالجه آنان دارد. پس از مدتی اشخاصی که تاچندی پیش آثار عصبانیت و ناراحتی نشان میدادند بر اثر بازیافتن تعادل فکری و عاطفه ای سلامتی و نیرومندی کامل بدست می آورند. نکته ای که باید مورد توجه قرار گیرد آنست که يك شخصیت منظم و متعادل بطور تدریجی عواطف و افکار خود را بمرحله عمل در می آورد و در مراحل قبلی هرگز متوقف نمی گردد. تنها بر اثر اقدامات و کارهای مثبت اشخاص است که ما میتوانیم سلامتی و درستی و قدرت احساسات و عواطف و افکار آنان را آزمایش نماییم.

دومین مسئله بهداشت روحی که میخواهیم در اینجا مطالعه کنیم مربوط به توزیع فعالیت است و نه میزان آن. در اینجا موضوع نقص عمل در میان نیست.

اشخاصی که ما از این لحاظ بررسی می کنیم بخوبی می توانند کار کنند و تنها مشکل کار آنان مسئله تقسیم یا پراکندگی فعالیت و طرز بکار بردن کوشش ها و مساعی آنهاست که اینک مورد مطالعه قرار میدهیم. این اشخاص نیک بخت تر و متعادل تر از اشخاصی هستند که در بالا بآنها اشاره نمودیم زیرا فعالیت اگر هم بجائی نرسد باز هم نشانه آنست که در شخص تا اندازه ای تعادل برقرار است. ما می توانیم این نکته را بوسیله تصویری مجسم کنیم بدینقرار که کیفیات ذهنی خود را بوسیله کره ای نشان میدهیم. خطوطی که از دور این کره عبور میکنند ممکن است مشخص مدارهای زندگی ما باشند. همانطور که زندگی در خط استوا با زندگی در مناطق قطبی فرق دارد همچنین در زندگی روحی ما نیز برخی از دوائر فعالیت است که خارج از کره قرار میگیرند.

## سطح های فعالیت ذهنی ما

شخص معمولی و متعادل کسی است که باراده خود می تواند از دایره ای بدایره دیگر حرکت کند درست مانند کوه نشین سالم و نیرومندی که میتواند بسهولت باهر آب و هوای کوه بسازد. ما باید خود را طوری تربیت کنیم که بمثابة کوه نشینان رفتار نماییم. توضیح آنکه کوه نشینان بخوبی میدانند چه وقت خانواده و دام خود را بمناطق خنکتر انتقال دهند و چه هنگام بمناطق گرمسیر حرکت کنند. آنها در تمام مدت سال در يك سطح باقی نمیمانند. ما نیز باید قادر باشیم بموقع سطح زندگی روحی خویش را تغییر دهیم.

بسیاری از اشخاص هستند که همواره مشغول فعالیت های اجتماعی و معنوی و فکری میباشند و پیوسته میکوشند خود را به ایده الی برسانند. آنها نمیدانند چه وقت از ارتفاعات ایده الپا پائین آیند و لحظه ای در صحنه زندگی طبیعی و جسمانی بیارمند. آنها چنان سرگرم مسائل مبهم و خیالی میگردد و چنان در اوج آسمان فرضیات پرواز میکند که چون به مسائل عادی و معمولی زندگی رسیدند عاجز میمانند و دوستان آنها از این پرواز همیشگی آنان در عالم خیال رنج میبرند و خانواده آنها همیشه از محبت و حرارت که اساس زندگی را تشکیل میدهد محروم است و سلامتی مزاج خودشان پیوسته از کمی اصطکاک و تماسهای زندگی نشاط انگیز که برای تندرستی بدن نهایت ضرورت را دارد ناقص است. آنها نمیدانند چگونه تفریح کنند و زنگت کسالت روح را چگونه بزدانند؟

برخی از اذهان شش دانگ گرفتار فعالیت های مربوط بابر از غرایز بخصوصی هستند. اشخاصی که خود را سخت بدام غریزه واحدی میاندازند تا پایان عمر از حیطه آن خارج نمیشوند و سر انجام نیز خود را بدبخت

وتیره روز میسازند. اشخاصیکه مدار فعالیتشان تنها احساسات و لذایذ غرایز جنسی است، تا پایان عمر از این منطقه خارج نمیشوند. برای برخی از اشخاص زندگی گویی تنها تعقیب احساسات لذت بخش است و احساسات نوظهور و غیرعادی آنرا سخت متوحش میکند. شکم پرست ها از این دسته اشخاص هستند.

بنابراین مشکل این گروه نقصان یا فقدان فعالیت نیست بلکه آنها معمولاً از اشخاص دیگر فعال تر و پرشور ترند. اشکال کار آنها تنها تقسیم فعالیت است.

نکته مهم برای این اشخاص آنست که دریابند نمیتوانند دائماً در منطقه منجمد فعالیت ذهنی بسر برند زیرا در این صورت ذهنشان منجمد و عقیم خواهد ماند. همچنین آنها نمیتوانند در منطقه استوائی عواطف و لذت جوئی بمانند زیرا در این صورت بکلی خواهند سوخت. زندگی تنها دنبال غریزه جنسی رفتن یا پر خوری و میگساری و یا تجسس ایده‌ال نیست. مسئله حیاتی برای همه ما اعم از اینکه سالم یا عصبانی باشیم این است که آیا من اکنون در چه سطحی بسر میبرم؟ آیا توانائی و قدرت آنرا دارم که بموقع خود را بسطح‌های بالاتر برسانم یا بسطح‌های پائین تر فرود آیم؟ ممکن است این سخنان بنظر برخی از اشخاص سخنانی واضح و عادی آید با اینهمه هنگامی که بسیاری از دانشمندان یا متفکرین را بنظر آوریم که فن تفریح و زندگی را فراموش کرده‌اند و خودشان نیز سرچشمه عصبانیت و ناراحتی خویش را تشخیص نمیدهند، تصدیق میکنیم لازم است پیوسته منبع ناراحتی ها و بدبینی اشخاص بزنگی تشخیص گردد. کسانی هم که برعکس در منطقه استوائی عواطف بسر می‌برند و زندگی را تنها

لذت جوئی و پیروی از غریزه خاصی میدانند باید موضوع را برعکس مورد توجه قرار دهند.

ویلیام دوویت هاید<sup>(۱)</sup> این مسئله را بطور مبسوط در کتاب « پنج فلسفه بزرگ زندگی » خود مورد مطالعه قرار داده است و هر کسی که بخواهد این نکات را بطور دقیق تر از لحاظ فلسفی مطالعه کند باید آن کتاب را بخواند.

اینک ما بمسئله سوم یعنی نوع فعالیتی که هر کسی راضی میکند میرسیم. بین کارهای ابتکاری و کارهای ماشینی فرق بسیار است. بعبارت دیگر برخی از اشخاص هستند که کارشان مستلزم ابراز ابتکار و اختراع است و بعضی دیگر هستند که پیروزی و موفقیتشان بسته به درست انجام دادن کارهای معمول روزانه است.

بدون ابتکار و ذوق ، زندگی کدر و بی فروغ میشود و بدون ثبات و فعالیت منظم نیز زندگی مشکوک و ناپایدار خواهد گردید اجتماع بهر دو نوع فعالیت نیازمند است ولی افراد خود باید معلوم کنند با پرداختن بکدام فعالیت نیکبخت تر و پیروز تر خواهند شد. یکی جدّاً از اتخاذ تصمیم و طرح نقشه های ابتکاری متنفر است. دیگری برعکس از کاریکنواخت و عادی بستوه می آید و چراغ نبوغ و استعدادش خاموش میگردد. نکته اساسی آنست که آیا ما مین داریم بیدرنگ و بدون تأمل و تنبّه اشتراق و ادراک فوری<sup>(۲)</sup> و عادت مسائل زندگی را حل کنیم و در باره اقدامات خود تصمیم بگیریم یا آنکه ترجیح میدهیم با تأمل و تفکر و منطق معضلات حیات را رفع نماییم ؟

این مسئله از هر حیث درخور توجه است زیرا اشخاصی که طرفدار ثبات و اطمینان و پایداری در وضع زندگی هستند باید بکارهای عادی و یکنواخت و بی خطر پردازند و حال آنکه اشخاص دیگری که هواخواه پیشرفت سریع و زندگی پر حادثه هستند باید بکارهای ابتکاری و درعین حال پرخطر اشتغال ورزند. هر کسی باید بداند از کدام يك از این دو نوع کار لذت میبرد و فعالیت خود را با این قسم کار تطبیق نماید. قسمت اعظم بدبختی و نارضایتی اشخاص ناشی از آنست که ندانسته بکاری می پردازند که درخور استعداد و فعالیت درونی آنها نیست و برای آن ساخته نشده اند. کسیکه کارهای یکنواخت می خواهد و حاضر به مواجهه با خطرات عدم موفقیت در کارهای بزرگ نیست نباید در پی کارهایی باشد که مستلزم ابراز ابتکار و حسن سلیقه و ذوق شخصی است و همچنین کسیکه بکارهای ابتکاری و پر منفعت علاقه دارد نباید متوقع ثبات و پایداری در وضع زندگی خویش باشد. بسیارند اشخاصی که از شخم کردن زمین و دوشیدن گاو روزگار می گذرانند و از بخت خود راضی هستند و فکر اینکه دست از این کار عادی و یکنواخت بردارند و مزرعه ای خریداری نمایند و نقشه ای برای چند برابر کردن محصول آن طرح کنند و حشتی بدل آنان میافکنند و رنگ از صورتشان میزداید. برعکس مدیر کارخانه ای را بنظر آورید. هرگاه او را وادار کنند روزی هشت ساعت زمین را شخم کند و یاد ر گوشه ای بنشیند از فرط غم و کسالت دیوانه خواهد شد. برخی از بانوان از مواجهه با مسائل نوین که خانه داری همیشه همراه دارد لذت میبرند و برعکس زنان دیگر از زندگی پر جaro و جنبال و ابتکار در خانه متنفرند و ترجیح میدهند در اداره یا کارخانه ای کار ثابت و یکنواخت داشته باشند. دسته ای از دوشیزگان

از زندگی در خانه پدر و بهره‌مند شدن از زندگی عادی و بی‌سر و صدا لذت می‌برند و بمحض اینکه برخی از آنان شوهر می‌کنند و با مسئله طرح نقشه برای آینده و حل مسائل نو و متنوع مواجه می‌گردند خویشتن را می‌بازند و روح نشاط و شادمانی خویش را جداً از دست می‌دهند. همین عده از دوشیزگان اگر برنامه معینی برای روز داشته باشند نیک‌بخت و شاد هستند ولی هر بار که باید نقشه‌ای طرح کنند سخت‌نگران و متألم می‌شوند. شما برای چه نوع فعالیت ساخته شده‌اید؟ تنها کافی است به این سؤال جداً توجه نمایید و تمایلات و نارضایتی‌های خویش را در نظر گیرید تا پاسخی برای این سؤال بیابید.

بدیهی است هیچ‌کس از ما نمی‌تواند کاملاً خود را از لزوم اتخاذ تصمیم و طرح نقشه برهاند و همچنین هیچ‌کس نمی‌تواند برخی از فعالیت‌ها و کارهای عادی و یکنواخت زندگی را تغییر دهد لکن همه ما می‌توانیم حتی المقدور منبع عصبانیت و ناراحتی‌های خود را در باره این مسائل محدود کنیم و بین این دو فعالیت موازنه‌ای حاصل نماییم. بسیاری از علل عصبانیت یا عدم تطبیق با محیط ناشی از نپرداختن به فعالیت مناسب با تمایلات درونی و عدم توانایی تقسیم فعالیت بطرز عاقلانه است.



# درجات آگاهی خودآگاهی - ناخودآگاهی

«آگاهی و ناخودآگاهی و نیمه آگاهی در این  
فصل بطور اجمال مورد بحث قرار میگیرد و این  
نکته بیوت می رسد که تعادل و موازنه بین آگاهی  
و ناخودآگاهی برای تأمین بهداشت روحی  
ضرورت کامل دارد»

ما درباره خودآگاهی<sup>(۱)</sup> و نیمه آگاهی<sup>(۲)</sup> و ناخودآگاهی<sup>(۳)</sup> در  
روانشناسی بحث ها و تعریفهای زیادی داریم ولی آنچه مسلم است بین  
روانشناسان درباره معنی حقیقی این کلمات توافق نظر وجود ندارد. کلمه  
خودآگاه باندازه ناخودآگاه و نیمه آگاه استعمال نمیشود. ماهنگامی کلمه  
خودآگاه را بکار میبریم که دویا چند جریان فکر و یاد و یا چند شخصیت  
که با یکدیگر ارتباط نداشته باشند در میان باشند مانند دکتر ژکیل که  
دو شخصیت مختلف داشت و داستان آنرا همه میدانند .

## ناخود آگاهی

ناخود آگاهی معانی مختلفی دارد. هنگامی که شخصی مغزش ضربت می بیند و یا طی عمل جراحی تحت تأثیر داروی بیهوشی است می گوئیم ناخود آگاه یا بیخود است. موقعی که مادر حال خواب هستیم می گویند که ما ناخود آگاهیم کلمه ناخود آگاه در عین حال غالباً برای نشان دادن کارهای عادی یا غیر ارادی استعمال میشود. مثلاً ممکن است شخصی معتاد به تکان دادن صورت یا شانه خود گردد و یا آنکه بی جهت سرفه کند و دوستانش راداً ناراحت نماید بدون آنکه خود آگاه باشد. هر گاه کسی ناخود آگاه باشد ممکن است لباس رسمی خود را در روزهای معمولی بتن کند و یا آنکه هنگامی عینک خود را بچشم دارد عقب آن بگردد. خاطرات ما هنگامیکه درباره آنها فکر نمیکنیم کجا هستند؟ میگویند که آنها در شعور باطنی یا قسمت نا آگاه ذهن نهفته اند ولی نباید تصور کرد وجدان نا آگاه تنها یک مخزن تجربیات فراموش شده است بلکه در اکثر موارد این تجربیات بطور حیرت انگیزی زنده میشوند. مثلاً جدول ضرب در این مخزن همواره برای استفاده آماده است. گاهی هم خاطرات را باز حتمت زیاد باید تجدید کرد. چنانچه هنگامی ما میخوانیم کلمه ای را که فراموش کرده ایم بکر بریم دوچار ناراحتی شدیدی میشویم. بدین معنی که کلیه کلمات و اصطلاحات مشابه آن از اعماق وجدان نا آگاه ما بر خاسته و جدال شدیدی بین آنها روی میدهد تا اینکه سرانجام کلمه فراموش شده بیاد ما بیاید. نکته جالب توجه درباره چیزهای فراموش شده و سایر تجربیات زندگی آنست که گویی نیروئی میکوشد آنها را در اعماق وجدان نا آگاه نگاهدارد. مثلاً هر گاه کسی ندی را که

باید بیاد آورد فراموش کند تحلیل دقیق غالباً نشان میدهد که ارتباط عاطفه‌ای نامطلوبی بین این کلمه و خاطره دیگری است که مانع از انتقال آن به قسمت خود آگاهی ذهن میگردد. ممکن است ما پرداخت صورت حسایی را که میل نداریم پیردازیم آنقدر بتعویق اندازیم تا اینکه گم شود یا اینکه بکلی فراموش گردد. در فصل‌های بعد ما در این خصوص مثالهایی ذکر خواهیم کرد.

### نیمه آگاهی

بسیاری از روانشناسان کلمه نیمه آگاهی<sup>(۱)</sup> را بجای ناخود آگاهی<sup>(۲)</sup> بکار میبرند. در حقیقت بین این دو حال ذهن حد معینی وجود ندارد. گذشته از این نمیتوان تعریف جامعی برای هر کدام از آنها یافت با اینهمه نباید تصور کرد تعریف‌هایی که برای این حالات مختلف ذهن شده است ارزش ندارد.

نیمه آگاهی را میتوان بمنزله قلمرو افکار و تمایلات و افعالی دانست که جنبه ابهام دارند و بخوبی شناخته نمیشوند. این قلمرو در حقیقت صحنه افکار عنان گسسته و نامنظم است. شاید بتوان گفت نیمه آگاهی اختصاص بغرایز و عواطف و عقده‌ها دارد و حال آنکه خود آگاهی قلمرو عقل است. یا میتوان گفت نیمه آگاهی جولانگاه افکار و احساسات و تمایلاتی است که از حب‌ذات و خودپرستی و خودخواهی سرچشمه میگیرند و حال آنکه خود آگاهی صحنه افکار و احساسات تلطیف شده است. اگر چه تا اندازه زیادی این تضادها بین خود آگاهی و نیمه آگاهی وجود دارد با اینهمه نباید فراموش کرد که بسیار هم اتفاق میافتد در نیمه آگاهی آثار

تمایلات دگردوستی و منطقی یافت میشود و برعکس خود آگاهی میدان تمایلات و افکار مکروه و ناپسند قرار میگیرد. بتدریج که در این کتاب پیش خواهیم رفت بانیمة آگاهی آشنا خواهیم شد. اکنون کافی است یاد آور شویم که در تفکرات و اقدامات زندگی روزانه مافقط با خود آگاهی سروکار داریم و حال آنکه در خواب و در دقایق قبل از خواب رفتن یا بعد از بیدار شدن و همچنین در ساعات بیداری که گاهی افکار مبهم و یا عجیب و غریبی بر ما مستولی میگردد نیمه آگاهی بر ذهن تسلط دارد.

همانطور که (جونگ) نویسنده روانشناس معروف میگوید اساطیر و قصص همه تراوش دنیای نیمه آگاهی نژاد بشر است و این اساطیر غالباً تعبیرهایی مبهم درباره منبع موجودات و اشیاء است. همچنین در رؤیاهای خوابهای ما قسمت نیمه آگاه ذهن ما در حقیقت میکوشد مسأله را که ما در زندگی روزانه با آنها مواجه میشویم حل کند. راه حلهایی که قسمت نیمه آگاه ذهن ارائه میدهد غالباً راه حلهای کودکانه و نارسائی است که ما در زمان طفولیت برای رفع مشکلات خویش بکار میبردیم. این راهها بهیچ روی عملی نیست و بندرت ما را جذب می کند بطور کلی گویی صحنه نیمه آگاهی فرسنگها از ما دور است. افکاری که در این حال بذهن ما خطور می کند بهیچ روی مال خودمان نیست و ماهیچگونه مسئولیتی برای آنها قبول نمی کنیم.

فریود معتقد است که بین آگاهی از یکطرف و نیمه آگاهی یا ناخود آگاهی از طرف دیگر يك مرز بازرسی وجود دارد و تنها افکار و تمایلات خام و نارسائی که بصورت مطلوبتر و قابل قبولتری درآید ممکن است از این خط عبور کرده بقسمت خود آگاهی انتقال یابند. البته نمی توان

بطور صریح معلوم کرد که این بازرسی افکار چگونه صورت میگیرد ولی قدر مسلم آنست که این بازرسی و تفکیک در ذهن ما وجود دارد یعنی برخی از افکار را ما قبول می‌کنیم و بعضی افکار دیگر را سعی می‌کنیم حتی المقدور نابود کنیم یا از خود دور سازیم و چگونگی روابط بین این دو صحنه فعالیت ذهنی نیز تا اندازه زیاد بستگی به سلامتی روحی ما دارد. توضیح آنکه هرگاه اختلاط و امتزاج دائمی بین افکار و تمایلات معلوم و نامعلوم و یارسا و نارسا وجود داشته باشد بدون شبهه ما دائماً دستخوش بدبختی و عصبانیت و تزلزل روحی خواهیم بود و تنها در پرتو تحلیل و درک چگونگی روابط بین قسمت خود آگاه و ناخودگاه ذهن است که می‌توان بار دیگر سلامتی و نیک بختی را به بیماران روحی بازگرداند. تمام هم روانشناسی و روان شکافی<sup>(۱)</sup> امروز صرف درک این ارتباط می‌گردد. روان شکافی کاوش ناخود آگاهی و تعبیر و تحلیل خواب و رؤیاست و برای نیل باین منظور امروز از همان چیزهایی که تا دیروز بمنزله جفنگ و جنون تلقی می‌گردید استفاده کامل می‌شود. پزشک روان شکاف می‌کوشد در مقابل بیمار نقش آئینه ای را بازی کند و او را بهمان صورتی که بنظر یک شخص بیطرف می‌آید بخودش بنمایاند و آنگاه بیمار را در اصلاح نواقضش یاری کند.

یکی از اصول تداوی در روان شکافی اصل انتقال<sup>(۲)</sup> است بدین معنی که بیمار تحت تأثیر روان شکاف احساسات و افکار مردود خود را از قسمت نیمه آگاه یا ناگاه ذهن بقسمت آگاه انتقال میدهد و با روشن شدن این تمایلات و افکار معالجه او بسی آسان میشود. روان شکاف عامل خفیه

ناراحتی های روحی را از قسمت نا آگاه ذهن بیرون می کشد و در حقیقت بیمار را از عقده های روحی رهایی می بخشد. بدیهی است در روان شکافی هر چه اعتماد بیمار به پزشک بیشتر باشد امید درمان او زیادتر است و روابط بین پزشک و بیمار باید مانند روابط بین پدر و پسر باشد بطوریکه بیمار تمام عقده ها و ناراحتی های خود را به پزشک انتقال دهد بیماری که حاضر به افشای قسمت نیمه آگاه ذهن خود نباشد در حقیقت مقاومت<sup>(۱)</sup> نشان میدهد و برای درمان دردش باید حتی المقدور سعی کرد این مقاومت با جلب اعتماد او از میان برود



تصویر شماره ۴

ولی در عین حال این انتقال باید طوری صورت گیرد که بیمار را کاملاً از اراده شخصی خود سلب ننماید. (اوتوفرانک) تأیید می کند انتقال باید از

آغاز نوعی صورت گیرد که به آزادی بیمار لطمه زیاد وارد نیاید و افراط در انتقال موجب آن خواهد گردید که پس از اتمام کار روانشکافی بیمار چنان ضعیف و سست اراده گردد که نتواند از آن پس شخصاً عواطف و احساسات خود را درست اداره کند.

در اینجا نیز میتوان بوسیله چند تصویر موضوع را اندکی روشن تر کرد: در تصویر شماره ۴ سه دایره متداخل مظهر روابط بین ناخود آگاهی نیمه آگاهی و آگاهی است. حد بازرسی همان دایره ای است که بین خود آگاهی و نیمه آگاهی قرار دارد.



تصویر شماره ۴

دایره نقطه چین بین ناخود آگاهی و نیمه آگاهی نشان میدهد که فاصله بین این دو قسمت ذهن بهیچ روی صریح و روشن نیست.

در اشخاص سالم و سعادتمند ارتباط بین قسمت نیمه آگاه و خود آگاه

ذهن عادی است و صحنه خود آگاه ذهن بمراتب بیش از قلمرو نیمه آگاه وسعت دارد . تصویر شماره ۵

در شخص سالم قسمت خود آگاه که قلمرو نیمه آگاه یا ناخود آگاه را تحت الشعاع قرار داده است کاملاً از طرف مسائل و فعالیت‌هایی که بسته‌بکار روزانه دارد اشغال شده است و تمام توجه آدمی معطوف به این فعالیت‌هاست و هیچ روی حواس متوجه اشتغالات دیگر نیست . مسائل زندگی کاملاً صریح و روشن است .

چنین شخصی در تمام مدت روز میتواند با فراغت خاطر به انجام کارها و فعالیت‌های خود ادامه دهد بدون آنکه از افکار و احساسات مزاحم که در محیط خود آگاهی او مترصد حمله می‌باشند باك داشته باشد لحظاتی که افکار و احساسات نامطلوب بذهنش راه می‌یابند زود گذر و نا پیدارند .

بیماری ، خستگی ، نگرانی ، عادات زشت و ناپسند ، میگزازی شکست در زندگی ممکن است نسبت مساحت بین این دو دایره را معکوس کند بدین معنی که بیش از پیش بر وسعت منطقه نیمه آگاهی یا ناخود آگاهی بزیان قلمرو خود آگاهی بیفزاید . دایره وسطی پیوسته کوچکتر میشود دایره بیرونی لاینقطع وسیعتر میگردد و دایره مرکزی ممکن است حنان کوچک شود که کار غیر میسر گردد و تنها برای تأمین احتیاجات اولیه زندگی از قبیل خوردن و خوابیدن کافی باشد چنانچه در اکثر موارد بیمارها و بحرانهای روحی چنین میشود .

بنابراین کارش قسمت نیمه آگاهی ذهن و دست یافتن به عقده‌هایی که در جریان گذشته زندگی بیمار بعللی مجهول مانده و در اعماق سخور



باطن او پنهان شده است برای رفع بیماریهای روحی ضرورت کامل دارد. روان شکاف سعی می کند بیمار را از این عوامل مجهول نهانی زندگی گذشته وی که در بیغوله های ضمیر نا آگاهش غنوده و سعادت و نیک بختی اش را بخطر افکنده اند آگاه سازد و اهمیت همان چیزهایی را که بنظر او جفتنگ و بی معنی می آید به او اثبات کند. بدین طریق ملاحظه می شود که تحلیل روان شکافی تا چه اندازه دشوار و بغرنج است. پزشک باید توجه بیمار را از وجدانیات صریح بوجدانیات مغفوله جلب کند و اشراق را با عقل بیجدال برانگیزد.

اما نتیجه ای که از این تحلیل عاید بیمار می شود بسی گرانبها و پر ارزش است بدین معنی که موجب استقرار روابط متعددتری بین قسمت خود آگاهی و نیمه آگاهی ذهن وی میگردد و بیمار خودش را بهتر می شناسد، عاقلانه تر رفتار می کند و خوشتر روزگار بسر می برد زیرا از دست رفتن ارتباط متعادل بین نیمه آگاهی و خود آگاهی اساس اکثر بحرانها و بیماری های روحی است.

در یرتو تحلیل و تجزیه روان شکافی نه تنها ارتباط عادی بین نیمه آگاهی و خود آگاهی بر قرار میگردد بلکه طرز استفاده از هر دو روشن تر میشود.

روان شکافی در حقیقت نقاط ضعف شخصیت ما را معلوم ساخته ما را بر آن میدارد که این نقاط ضعف را رعایت کنیم و در زندگی سعادت مند تر و نیک بخت تر باشیم، یک قهرمان ورزش وقتی بنقاط ضعف خود پی برد بدون شبهه در حصول پیروزی بر حریف موفقیت بیشتری کسب خواهد کرد عین این حقیقت درباره نقاط ضعف ذهن نیز مصداق دارد.

## عقده ها

« عقده در این فصل تحلیل و تجزیه می‌شود  
 « و اختلاف بین تفکر منطقی و تفکر عاطفه ای  
 « مورد بحث قرار می‌گیرد و کیفیاتی که  
 « عقده ای را زیان بخش و خطرناک می‌سازند  
 « به بیان می‌آید »

برای کمپلکس (۱) هنوز در فارسی اصطلاح مناسبی یافت نشده است و از راه اضطرار برخی بر آن نام «پیچیده» و بعضی دیگر نام «عقده» گذاشته اند. گذشته از این با آنکه در روانشناسی تعریف‌های زیادی برای کمپلکس شده است هنوز هیچ یک از این تعریف‌ها نمیتوانند چنانچه باید این کیفیت روحی را درست معنی کنند. بطور کلی کمپلکس که مادر فارسی معنی «عقده» را برای آن اختیار می‌کنیم یک کیفیت تدریجی و مبهم و غیر عادی ذهن آدمی است. برخی از روانشناسان آن را یک اسکیت‌هازلت بار در غره دهن میدانند. عده ای دیگر آن را بمنزله یک نفس‌آهریمنی تلقی میکنند که مرد شرافتمندی را از اوج شرافت به حضيض تبااهی و انحطاط

افکننده او را تبدیل بیک دزد یا آدم‌کش مینماید با اینمه هرگاه درست دقت کنیم عقده‌یک کیفیت غیر عادی یا شرم آور نیست و همواره نیز آدمی را بطرف جنایت و آدم‌کشی سوق نمیدهد.

درروانشناسی عقده عبارت ازیک اندیشه و یا دسته‌ای از اندیشه‌ها است که بوسیله یک قید عاطفه ای نیرومند بهم پیوسته اند. هنگامیکه ما چیزی را بشدت احساس نمائیم معمولاً با یک عقده سروکارداریم.

این نکته مسلم است که هر شخصی دارای توانائی ذهنی خاصی است و اندیشه‌ها و افکارش میزان عاطفه معینی بوجود می‌آورد. برخی از موضوع‌ها است که آدمی آنها را بطور بسیار عمیق و شدید احساس میکند و با شور و هیجان عجیبی راجع بآنها اظهار عقیده مینماید. این موضوعها متفاوت اند و گاهی شامل مذهب و جنگ و سیاست و مسائل اساسی دیگر میگردد و زمانی شامل مطالب ناچیز تر از قبیل اندازه دامن خانم‌ها و باشگاه مناسبی برای امرار وقت و غیره. برخلاف تصور اکثر روانشناسان عقده همواره زیان بخش و اهریمنی نیست. هرگاه چنین بود ما میبایستی بسیاری از دوستان خویش را خائن بدانیم و بآن رفتگری که خاکروبه جمع میکند و یا آن ورزشکار قهرمانی که برای نیل بموفقیت تلاش مینماید بنظر نفرت نگاه کنیم و حتی نسل جوان را که این روزها سخت سرگرم رقص و تفریح است محکوم نمائیم.

باید بدانیم که ذهن هر کدام از ما انباشته از عقده است و ما هم از بد و طفولیت پیوسته با این عقده‌ها سروکارداریم و آنها را در ذهن جمع آوری مینمائیم و غالب اوقات نیز بحال ما سودمند و مفید هستند و تنها گاه از اوقات زیان بخش و مخرب میشوند.

## خصوصیات عقده ها

علامه مشخصه عقده ها چیست؟ چگونه ممکن است ما آنها را در خودمان و دیگران تشخیص دهیم؟ چه لزوم دارد که ما بوجود آنها اعتراف کنیم؟ برای آنکه بر اثر آگاهی از وجود آنها میتوانیم بطور محسوس به مزه و لطف زندگی بیفزائیم.

برای ما فوق العاده جالب توجه و لذت بخش است که بدانیم چرا فلان وکیل معروف دادگستری ساعتی ساعتی متمادی باخونسردی و آرامش و منطق حیرت انگیزی در دادگاه صحبت میکند لکن شب هنگام بمحض اینکه مشاهده نمود گوشت خوراك شام بیش از اندازه سرخ شده است درست مانند کودکی عصبانی میشود و از همسر خود قهر میکند؛ گذشته از این علم بوجود عقده ها فوائد بزرگتری دارد بدین معنی که ما را در خودشناسی یاری میکند و ممکن است آرامش و سعادت و نشاط جانبخشی در ذهن ما بوجود آورد.

شاید یکی از مهمترین مشخصات عقده آن باشد که آدمی را بعوض برانگیختن به تفکر منطقی به تفکر عاطفه ای وادار میکند. برخی افکار و اندیشه ها وجود دارند که تولید احساسات نیر و مند و مهیج نمیکند. معمولا موضوعاتی مانند ریاضیات و هندسه و جبر و شیمی و فیزیک و نجوم و منطق ممکن است با خونسردی مورد مباحثه قرار گیرند، تاریخ نیز يك موضوع کسم و بیش عادی است و هنگامیکه درباره آن اختلاف نظری روی داد ممکن است با مراجعه بمنابع قاطع اشکال را رفع کرد احساسات شخصی در نتیجه آن تأثیری نخواهد داشت.

اکنون یکدسته ازدانش آموزان را قیاس کنید که در باره امتیاز آموزشگاههای خود مباحثه میکنند و یادسته‌ای از بازرگانان که راجع به طرز معاملات خود با مردم داد سخن داده‌اند و یا آنکه بحث عده‌ای را راجع بمسائل سیاسی بنظر آورید آنگاه مشاهده خواهید کرد که اوضاع بکلی فرق میکند و بحث دیگر جنبه عادی ندارد بلکه بیدرنگ احساسات ما همه روی دایره میریزند و نه تنها افکار ما را تقویت مینمایند بلکه بر آنها تسلط هم میکنند.

اجازه بدهید قدمی فراتر نهم و مسئله انتخاب اعضای شایسته‌ای برای پست‌های حساس و یا يك مسئله خانوادگی و شرافت شخصی و یا بهترین راه خداپرستی را در نظر گیریم و مشاهده نمایم چگونه موقع بحث گرم میشویم و حرارت بخرج میدهیم و میکوشیم حتی المقدور مثبت‌تر و مؤثرتر سخن گوئیم.

ما ندانسته طوری رفتار میکنیم که گوئی شدت ایمان و حرارت روح‌ها، تنها داور مباحثه است. گاه از اوقات ضمن تلاش عجیب برای تحمیل عقیده خود سخت خشمناك میشویم زیرا بعزت نفس ما جراحی وارد می‌آید.

هر بار که ما منطق را از دست میدهیم باید اطمینان کنیم که عقده‌ها برای خود نمایی میدان وسیعی میانند. تفکر عقلانی، اندیشه‌های ما را بر اصل تشابه و تضاد و همبستگی و علیت بهم می‌پیوندد و حال آنکه تفکر غیرعقلانی افکار را بوسیله احساسات و عواطف که بنا بر تجربیات زندگی قبلی شخص بطور مختلف حاصل شده‌اند بهم متصل میکند. بنابراین معنی تفکر غیرعقلانی تفکر عاطفه‌ای یا عقده‌ای است. هر گاه روش ما نسبت بعقیده

یا موضوعی بیش از حد تابع عواطف باشد باید چنین نتیجه بگیریم کہ یکی از عقدہ‌های ما بحرکت درآمده است. فرق بین این دو طرز فکر روشن است و نتیجہ ہر کدام ارزش خاصی دارد بدین منہی کہ یکی منطقی و دیگری عاطفہ‌ای است .

با اینہمہ ما میکوشیم نتایج عاطفہ‌ای را بعنوان نتیجہ منطقی قلمداد کنیم و بخود بقبولانیم کہ بر اثر تفکر عاقلانہ و منطقی نتیجہ رسیدہ ایم و حال آنکہ چنین نیست . خوشبختانہ بشر بیش از پیش از این اقدام یعنی قالب زدن احساسات و عواطف بجای منطق احساس شرم میکند و میکوشد منطق را بر عاطفہ مقدم دارد .

بدیہی است ہنگامیکہ افکار تنها با رشتہ عاطفہ بہم پیوند یابند نتیجہ حاصل یک نتیجہ شخصی و نسبی است و برعکس ہر گاہ افکار بنابر اصل تشابہ و تضاد و علیت بوسیلہ قید منطق بہم اتصال یابند مورد قبول ہمہ کس قرارخواہند گرفت . افکاری کہ من در بارہ زید دارم با افکار شما تنها تا آنجا مطابقت دارد کہ زید دارای دست و پا است لکن تجربیات مختلف من و شما در بارہ زید ممکن است مرا در این فکر راسخ کند کہ زید ہم سایہ بسیاز خوبی است و حال آنکہ شما را مطمئن نماید باید از شرم مجاورت او بہر قیمت کہ هست خلاص شد . یا جراحی عمر و را میبند و پس از آزمایشی آپاندیس او را عمل میکند . ممکن است جراح ہنگام آزمایش مشاہدہ نماید کہ عمل کردن آپاندیس عمر و نسبت بسایر بیماران دشوارتر است زیرا جدار معدہ او بیش از حد نازک است و گذشتہ از این آپاندیسش سخت ورم کردہ است و نمیتوان او را زید دیہوش نگاہ داشت . اما بعداً همان جراح در جامعہ بہ عمر و بر میخورد و ضمن معاشرت با او

چنین نتیجه می‌گیرد که بیمار سابقش مردی خرافاتی یا کوتاه‌نظر است. در اینجا جراح دیگر عمرو را از لحاظ منطقی با سایرین مقایسه نمی‌کند بلکه بر اثر حکم عواطف شخصی و ذوق خودش در باره او اظهار عقیده مینماید. این نکته کاملاً مسلم است که اکثر ما همواره در زندگی عواطف را در افکار خود دخالت فراوان میدهیم و یادستخوش عقده‌های خود هستیم اگرچه معمولاً خود را متقاعد مینمائیم که عاقلانه فکر می‌کنیم.

دومین خصوصیت عقده‌آنت است که با سهولت حیرت انگیزی دست به تداعیهای ذهن می‌افکند بدین معنی که با حرص و ولع عجیبی بکلیه جهات ذهن پراکنده شده و گاه از اوقات بدون هیچگونه دلیلی و منطقی خود را به تداعیهای دور و نزدیک ذهن میرساند و آنها را نیز در دایره عواطف آورده برقص می‌اندازد. ما پزشکی را میشناسیم که سخت دلباخته خردسال‌ترین فرزندش است. محال است صحبتی پیش بیاید که او دامنه آنرا بسخنان آن کودک که رزمی نام دارد نکشاند. یک‌روز با اوسرگرم مباحثه درباره وظائف قسمت جلو مغز و مخصوصاً تأثیر آن در عقل بودیم و تبادل افکار ما در این خصوص داشت بسیار جالب توجه و پرازش میشد که ناگهان دوست ما سخنان ما را قطع کرد و گفت: «کاملاً صحیح است! سخنان شما مرا بیاد سخنان چند روز پیش رزمی انداخت» آنگاه باشور و هیجان خاص شروع به سخن پردازی درباره موضوع صحبت همیشگی خود یعنی رزمی نمود و هر گاه ما در نخستین فرصت توجهش را بجای دیگر جلب نمیکردیم ساعتهای متوالی درباره آن دختر خرد سال داد سخن میداد.

او در حقیقت فریفته عقده خود شده و عواطف چنان بر مغزش چیره

شده بود که پیش خود شبیه نداشت بین وظائف قسمت جلو مغز و سخنان دختر محبوبش ارتباط نزدیک وجود دارد.

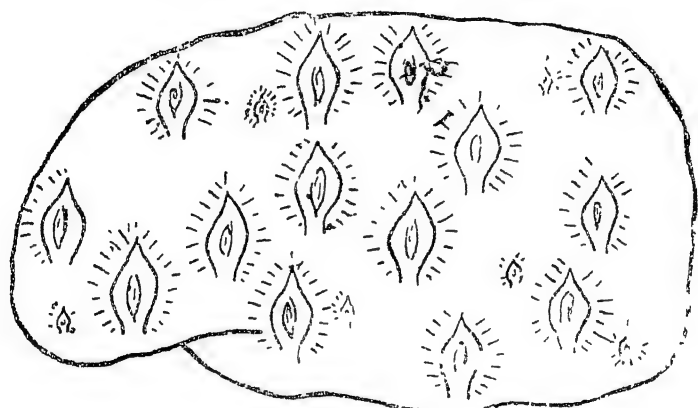
بالاخره عقده را میتوان از مداومت و ابرام شگفتی انگیزش شناخت بدین معنی که پیوسته اصرار دارد در خود آگاهی ما راه یابد تا بعدی که تلاش در راه فرو نشانندن آتش آن مثل کوشش در جلوگیری از تنفس است. جوانی را بیاد آورید که گرفتار عقده عشق است یا عاشق است. او در کوچکترین اقدام خویش میکوشد وفاداری و جانبازی خود را در راه عشق زنی که دوست میدارد بشود رساند. رنگ آبی شفاف آسمان وی را بر آن میدارد که درباره لطف چشمان آبی فام معشوقه اش اشعار شورانگیز بسراید. منظره فراتر پست او را برمی انگیزد که بیدرنگ نامه‌ای به محبوب بنگارد. نظاره مغازه گل فروشی او را بیاد می‌آورد که دسته گل زیبایی برای او ارسال دارد. تلفن در جهان برای او تنها يك فايده دارد و آن این است که سخنان آتشین او را بگوش معشوقه اش میرساند. دوستانش بمحض اینکه او را می‌بینند از او دوری می‌جویند زیرا میدانند: سخنان او منحصر به تعریف و تمجید الطاف جانبخش معشوق است. بعبارت دیگر زندگی خود آگاه او کم و بیش صرف آن میگردد که بمنزله آلتی در دست عقده او قرار گیرد و تمنیات آنرا انجام دهد. این حقیقت تقریباً درباره هر عقده‌ای مصداق دارد.

ما اکنون میتوانیم بطور اجمال مشخصات عقده را تعریف کنیم : عقده عمومیت دارد ، عواطف را تحریک میکند ، بسهولت بتداعی‌های ذهن می‌پیوندد ، در خود نمائی اصرار عجیبی دارد . میتوان ذهن را با اقیانوس افکار و اندیشه های خود به لامب های بشمارای که در کنار یکدیگر نور



می‌پراکنند تشبیه کرد. عده معدودی از این لامپ‌ها كوچك هستند و با نور آرام و بسیار روشنی می‌سوزند. اینها مظهر افكار منطقی ما هستند. سایر لامپ‌ها که اکثریت دارند باشعله بیشتر ولی نامرئی تر می‌سوزند. در میان این نورهای گوناگون که بهم آمیخته‌اند اشیاء غالباً تغییر شکل می‌دهند و با یکدیگر اشتباه میشوند.

لامپ‌های بزرگتر عقده‌ها هستند. ( تصویر ۶ )



تصویر شماره ۶

## عقده‌های خوب و بد

باید دانست عقده‌ها گاهی خوب و زمانی بد هستند. عقده خوب آنست که مفید و سود بخش باشد. هرگاه پیشرفت جهان تنها بسته باصل خشك علیت و تفکر عاقلانه صرف بود بزودی جهانیان دوچار وضع تأسف انگیزی میشدند. فکر عاطفه‌ای اگرچه غیر منطقی است با اینهمه حرارت و شور خاصی دارد و آتش بجانها می‌اندازد و تمدن را بجلو می‌برد. بدین طریق شور و هیجان میهن پرستی هنگامیکه ما را دردرك ایده‌الهای کشور كمك کند بسیار سودمند است. مبارزه سیاسی در صورتیکه منتهی

باتتخاب نمایندگان لایق و شایسته گردد مطلوب است . شرافت خانوادگی هنگامیکه موجه باشد بسیار بمورد است . مذهب هنگامی منتهی بتأمین زندگی شرافتمندانه و پرورش روح درستی و پاکدامنی گردد از ضروریات حیات است . حتی عقده های مربوط بچیزهای کوچکتر از قبیل علاقه بجمع آوری تمبر یا ورزش بی نتیجه نیست و بذهن و جسم آدمی نشاط می بخشد . عقده بد در آدمی اثر نامطلوب دارد و در محیط اوضاع مضر می بخشد . تبعض و زورگوئی و آزار مردم قسمتی از محصولات فرعی خطرناک عقده های بداست . در تظاهرات ماژیمتر عقده بد زبان زیادی بآدمی نمیرساند ولی در تظاهرات شدیدتر بد بختی و بد بینی و یاس و بلای دیگری بوجود میآورد که از پیشرفت بشر جاوگیری میکند . در این فصل ما تنها از زیانهای که عقده ها به بهداشت روح وارد میآورند صحبت میکنیم .

چرا نمی توان کاری کرد که همه عقده ها خوب و سودمند باشند ؟ عقده بد چگونه بوجود میآید ؟ شاید اگر عقده ها آزادانه و بطور طبیعی داخل در عرصه خود آگاهی یا وجدان میشدند مثلاً مانند عقده علاقه بیازی فوتبال ، از خطرات آنها بطور محسوس جلوگیری میشد . خواننده قطعاً بیاد دارد که نمیتوان با سهولت و سادگی عقده را از میان برد زیرا اصرار دارد بهر قیمت که هست در زندگی روزانه ما خود نمایی کند . بنابراین چرا ممکن نیست هر عقده بطور ساده و مستقیم و آزاد در زندگی روزانه ما عرض اندام کند ؟

اشکال این امر دو چیز است . نخست اینکه هر کدام از در ذهن خود ایده آلی برای خویش بوجود آورده است که در حقیقت معیار تمایلات

و هدفها و نقشه های اوست و بنا بر این هرگاه عقده ای زیاد از این ایده آل دور و یا فوق العاده بآن نزدیک باشد مانعی در راه ورود عقده بعرضه وجدان و خود آگاهی بوجود می آید.

دوم اینکه عقده، مخالف با اصول متداول تمدن است و هرگاه مستقیماً درخوی و شخصیت آدمی بروز کند مورد انتقاد و تقبیح دیگران قرار خواهد گرفت.

برای مثال ممکن است عادت باستمناء یا عقده این حرکت را نام ببریم که سخت مورد تنفر مردم است. بطور کلی در اکثر مردم عقده فوق العاده دور از ایده آل میباشد و گذشته از این مواجه با تنفر و انزجار جامعه است.

هنگامیکه بععل بالا از بروز يك عقده بطور مستقیم جلوگیری بعمل آید بطور غیر مستقیم و از راههای مختلف بسطح وجدان می آید و بصورت های متعدد اثر خود را می بخشد.

سه عقده بزرگ وجود دارد که بر افکار و کردار اکثر جوانان فرمانروایی می کند که عبارتند از عقده شخصیت ظاهری<sup>(۱)</sup> عقده جنسی<sup>(۲)</sup> و عقده اجتماعی<sup>(۳)</sup>. کلیه غرایز و عواطف را می توان در زیر لوای این سه عقده در آورد. غالباً اصطکاکها و شکها و اختلالهای روحی که درما ایجاد میگردد ناشی از کشمکش بین این سه عقده است.

اینک ماسعی می کنیم غرایز و عواطفی را که بهر يك از این سه عقده مهم ارتباط می یابند بطور اجمال در اینجا نقل کنیم.

غرایز و عواطفی که تابع عقده شخصیت ظاهری هستند بقرار زیر میباشد:

## عقده شخصیت ظاهری

عواطف	غرایز
درون بینی مثبت - تسلط - غرور	خود خواهی - خود انهایی
تکبر	
احساس مالکیت - حس حمایت جوئی	تحصیل - مالکیت - ولع - جمع آوری
اشتها - زار زدن - خشم - غضب - کسان ، عصبانیت - بدبینی	پول تغذیه - آجیس خوراک - رزم جوئی
احساس نیروی ابداع و اختراع ، انجام کار مثبت	پر خاشگیری بنیان گذاری
اعجاب - احساس اسرار - بهت - تفریح - نشاط - بی قیدی و خو سردی - راحت طلبی	کنجکاوی - تحقیق - اکتشاف - بازی
احساس خفاقت - آزرده می ، وفاداری	تسلیم - بندگی
توس - وحشت - نگرانی	فرار - حب ذات - احتیاط - غریزه
اشه نواز - بی میلی	احساس خطر تندر - بد آمدن

## عقده جنسی

عواطف	غرایز
عشق - حادث - دعت - دوستی	انتخاب جفت - امتداد نسل - تأهل
	مهر پندری

## عقده اجتماعی

عواطف	غرایز
احساس تنهایی - غم دوری از خانه	اختلاط و آمیزش با دیگران - تلقین - تقلید
وطن - محبویت - وفاداری - احساس ناتوانی - اعتماد	

## کشمکش بین عقده‌های اجتماعی، شخصیتی و جنسی

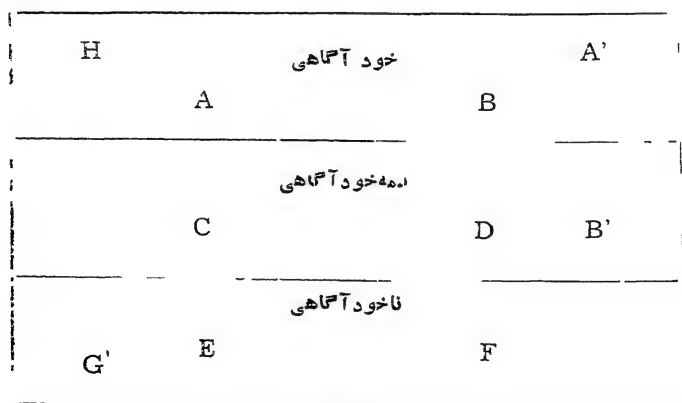
« در این فصل کشمکش‌های ذهنی و تأثیر  
 آنها در زندگی آدمی بیان خواهد  
 شد و رفتار و کردار شخص که ناشی از  
 کشمکش‌های نامعلوم است مورد بحث  
 قرار خواهد گرفت و اصطلاحات اجناس  
 نامدار این عقده‌های شخصیتی و جنسی  
 و اجتماعی تحلیل خواهد یافت »

بطور قطع هر کسی این حقیقت را تصدیق میکند که هیچ فردی  
 نمی‌تواند دارای ذهن یا زندگی نفسانی کاملاً هم‌آهنگ و آرام و بی‌دغدغه  
 باشد به عبارت دیگر هر کسی بندرت میتواند دارای عقده‌هایی باشد که  
 با هم‌آهنگی خاصی وی را بطرف هدف معینی رهبری کنند بطوریکه  
 هم شخصیت او کاملاً ارضاء گردد و هم اجتماع رفتار او را موجه و مطلوب  
 بدانند. ما ممکن است ذهن را به ارکستری مانند کنیم که شامل چندین  
 آلت موسیقی است. هرگاه منتظر باشیم که کمترین آهنگ ناموزونی از

این ادوات موسیقی خارج نشود توقع بیموردی است. همچنین تصور نمیرود که وجود هم آهنگی کامل در ذهن ما برای ما و هم‌نوعان ما زیاد اثر بخش بانسد. هیچوقت مواجه با اسکالی نشدن و هیچگاه احساس کشمکش بین عاطفه و منطق نکردن ممکن است ذهن‌مارا تنبل و فرسوده کند و زندگی‌مارا یکنواخت و ملالت‌بار سازد. این نکته را باید همواره بخاطر داشت که عقده‌ها نه تنها از اندازه خارج هستند بلکه غالباً ممکن است بین آنها اصطکاکی حاصل گردد. دائماً ذهن تبدیل بمیدان جنگی میگردد که در آن قوای مخالف و متضاد بجان هم می‌افتند و سخت باهم می‌جنگند.

## محل کشمکش و اختلاف

این اختلاف و کشمکش در کجا صورت می‌گیرد، آیا ما وجود



تصویر ۷

این کشمکش را درك میکنیم؟ آیا ما کاملاً از وجود آن بی‌خبر هستیم؟  
ممکن است بوسیله تصویری این موضوع را تا اندازه‌ای روشن کرد.

ثالث بالای این تصویر را ممکن است مظهر قسمت خود آگاه دانست که ما از محتویات آن آگاهی داریم. ثالث پائین آن قسمت مدعوش یا بیخود ذهن است که ما از محتویات آن بی اطلاع هستیم. ثالث وسطی که بین دو ثالث دیگر قرار دارد منطقه نیمه آگاهی یا وجدانیات مغفوله است که تا اندازه‌ای ما بوجود آن آگاهی داریم و نمیتواند کاملاً از دسترس وجدان بگریزد.

هر آن ممکن است در یکی از این سه منطقه کشمکش و منازعه‌ای روی دهد. مثلاً ممکن است رزمی را بوسیله <sup>A</sup> و <sup>B</sup> مجسم کرد. مری اسمیت شوهر و چند بچه دارد. با اینهمه عاشق جوانس میشود. او بخوبی درك میکند که دیگر بشوهرش علاقه ندارد بلکه جداً دلباخته مرد دیگری است و میل دارد بکلی از شوهرش جدا شود لکن در عین حال اعتراف میکند که بچه‌هایش علاقمند است و مایل نیست آنها را از دست بدهد. گذشته از این از تعهدات و وظایف خود نسبت بشوهرش بی خبر نیست. پس از آنکه کلیه عوامل اختلاف و کشمکش را بر دایره ذهن ریخت بالاخره تصمیم قطعی خود را میگیرد.

یا ممکن است کشمکش و اختلافی را نظیر کشمکش بالا در منطقه وسطی فرض کرد و آنرا بوسیله C. D. مجسم ساخت. ما باین قبیل موارد زیاد بر میخوریم. يك مرد متأهل عاشق زنی بغیر از همسر خود میشود، وجدانش ناراحت میگردد (آگاهی نسبی) لکن میکوشد خود را قانع کند که تنها انس و دوستی بی شائبه‌ای است که او را بآن زن علاقمند ساخته است. از رفتارش پیداست که علاقه وی بهمسرش زایل گردیده است لکن در وجدان خود کاملاً آگاه نیست که چه روی داده است؟

ممکن است این کشمکش در قسمت بیهوش وجدان روی دهد و بوسیله  $E \cdot F$  مجسم گردد. بسیار ممکن است برخی از اقدامات خشن و حتی وحشیانه که گاهی از آدمی سر میزند ناشی از تجدید خاطره مبارزه هائی باشد که شاید قرن ها قبل اجداد آدمی برای ادامه حیات خود نموده و اثر آن نسل بعد از نسل بشخص انتقال یافته است. اختلاف مداومی که گاهی بین کارمندی با رئیسش او روی میدهد ممکن است از منبع اختلافاتی که هنگام کودکی بین او و والدینش وجود داشته است سرچشمه بگیرد.

گاه از اوقات ممکن است جنبه ای از مبارزه و کشمکش ذهنی معلوم وجدان باشد ولی جنبه دیگر آن زیاد معلوم نباشد. ممکن است این نکته را بوسیله  $A' B'$  مجسم ساخت و مثال اولی را با تغییراتی در این خصوص ذکر کرد. هر گاه (مری اسمیت) که قبلاً از او بحث کردیم بتعهدات خود در مقابل شوهر و علاقه خویش بکودکانش اعتراف کند لکن تا حدودی موفق باستتار عشقش نسبت بمرد دیگری گردد تا اندازه ای منظور ما را مجسم میکند. یا چنانچه در جنگ بین المللی اول مکرر مشاهده میشد همواره بین غریزه حب ذات که سرباز از وجود آن در خود آگاه نبود و یک عقده مخصوص مشتمل بر مشتی افکار مربوط به ایده آل سربازی از قبیل میل خدمت بمیهن و بدست آوردن افتخار برای هنگ مربوط و جلب تحسین و ستایش مردم کشمکش شدیدی وجود داشت. بسیاری از سربازان وجداناً این ایده الهای سربازی را تصدیق میکردند و آنها را میستودند لکن بمحض ورود بمیدان جنگ و مشاهده خطرانی که آنها را تهدید میکرد غریزه حب ذاتشان تحریک میشد و در اراده آنها برای ادامه جنگ فتوری حاصل میگردد. بدین طریق میتوان در باره این جدالهای ذهنی امثال



بیشماری ذکر کرد. بطور کلی باید بیاد داشت که هر گاه این کشمکش از اعماق ذهن بقسمت خود آگاهی انتقال یابد و شخص از وجود آنها مطلع گردد و مردانه با آن روبرو شود خطر عصبی شدیدی ایجاد نخواهد کرد و اینک روانشناسی حتی المقدور میکوشد و ساءلی پدید آورد که در پرتو آن شخص بتواند بوجود کشمکش های ذهنی پی برد.

### ملاحظات بیشتری درباره کشمکش عقده ها و درسهائی که باید از آن آموخت

بار دیگر تأکید میکنیم کشمکش ذهنی یعنی يك اصطكاك و اختلاف ذهنی که منتهی بمنازعه بین دو جریان مخالف ذهن میگردد و موجب میشود که ایده الها و هدفها بیش از پیش یکدیگر را بسایند و بشکنند درست بمشابه دو قطعه ماشینی که اشتباهاً سوار شده باشند. ما از وجود برخی از این اختلافات آگاه هستیم لکن بعضی دیگر برای ما بکلی مجهول هستند و یا اینکه با وجود علم بدانها خود را بندانستگی میزنیم. هر کدام از ما مرتکب برخی حرکات زشت میگردد که خود مستقیماً عالم بدان نیست و یا اینکه اگر عالم باشد نمیخواهد آنرا اعتراف کند. بالاخره اثر عقده ها در برخی از کارهای بزرگ طوری نمایان میگردد که ما مواجه با حرکاتی میگردیم که هرگز تصور نمیکنیم از ما سرزده است و آن هنگام است که تصمیم میگیریم جداً روش خود را تغییر دهیم.

مغالباً مرتکب اقداماتی میشویم که مایه ندامت و پشیمانی ماست و در حیرتیم که چرا دست بچنین عملیات نامطلوبی آلوده ایم. محرک اقدامات ما کاملاً نهان است. در همه ما يك نوع ناپینائی وجود دارد یا اقلادیدگان درونی ما آنقدر نزدیک بین هستند که نمی توانند بخوبی تمایلات و کیفیات نفسانی نامطلوب ما را تشخیص دهند. برآستی خنده آورو گاهی هم گریه.

آورا است که مشاهده کنیم تمایلات و کیفیات نفسانی مجهول شخصی اینسان با وضوح و صراحت خاصی خودنمایی کنند و حال آنکه خود دفاع، از حقیقت اوضاع بکلی بی‌خبر است. مردی بظاهر پررو و گستاخی را مشاهده میکنید خود را بجلو جمعیتی که ساعتها برای خریدن بلیط بنوبت ردیف ایستاده‌اند می‌رساند و اصرار دارد که بلیط فروش قبلاً باو بلیط بفروشد غافل از اینکه قبل از ورود او عدد ی شماری برای بدست آوردن بلیط ردیف ایستاده‌اند. ممکن است او واقف نباشد که دارد حق دیگران را تضییق میکند یا عاشقی را ملاحظه می‌فرماید که تنها معشوق را می‌بیند و همه چیز را در راه نیل باو فدا میکند غافل از اینکه بغیر از دختر مورد توجه او خیلی از چیزهای دیگر در دنیا وجود دارد.

در این خصوص مثالهای زیادی میتوان ذکر کرد ولی همه آنها مؤید حقیقت یکسانی هستند بدین معنی که ما غالباً نمیتوانیم آنطور که دیگران ما را می‌بینند خود را ببینیم و در حقیقت اسیر و برده عقده خاصی هستیم.

همانطور که يك عقده ما را ندانسته کم و بیش وادار بمبادرت با اقدامی مینماید، ممکن است در ذهن، اختلاف و کشمکش شدیدی بین عقده‌های ما وجود داشته باشد که ما بدان واقف نباشیم. غالباً بیماران شکایت دارند که نمیدانند چه چیز آنها را ناراحت میکند، چرا افکارشان اینسان تاریک و اذیت کننده است؟ پاسخ سؤال آنها این است که اشکالاتشان در خارج از حیطه‌ای قرار دارد که، کیفیات آن بطور صریح و روشن مشاهده می‌گردد. یکی از مهمترین اصول بهداشت روحی در این دو کلامه جمع است:

«خودت را بشناس!» برای آدمی دست کم ضرورت تام دارد که علل اقدامات همیش را بداند.

هنگامی که ما گرفتار عصبانیت، کسالت، نگرانی و عدم توانایی برای مواجهه با اشکالات زندگی میشویم دست کم باید اندکی دقیق شویم که علل این ناراحتی‌ها چیست؟ غالباً ریشه این ناملایمات در کشمکش‌های ذهنی قرار دارد که بر منشاء آن دست نیافته‌ایم. بهمین جهت وقتی دوچار ناراحتی‌های روحی و فکری و جسمانی شدیم لازم است بیدرنگ در باره آنها با دیگران مشورت کنیم و اهتمام نمائیم که از مبنای آنها اطلاعی حاصل کنیم. همانطور که علم بمکانیسم پیچیده کشتی که در آب نهان است در مهارت و استادی کشتی بان برای هدایت کشتی از میان امواج دریا اهمیت زیاد دارد، مکانیسم غرایز و عواطف و عقده‌ها و کشمکش‌های نامرئی ذهنی در مواجهه با مشکلات حیات اهمیت فراوان دارد.

غرایز و عواطف و تمایلات و عقده‌ها را میتوان بمنزله مبانی فکر و رفتار بشر دانست لکن هرگاه کسی بخواهد میل خود را برای احراز تسلط بر محیط و تفوق بر دیگران ارضاء نماید باید بکوشد که موافقت و رضایت اجتماع را نیز تحصیل کند، هرگاه کسی شکم پرستی خود را بیش از حد ابراز نماید مورد تنفر قرار خواهد گرفت. هرگاه میل بجمع آوری مال در وی چنان شدید باشد که حتی از استرداد چیزهایی که بعاریه میگیرد سرباز زند جامعه بانظر تردید آمیزی باو خواهد نگریست. هرگاه او آنقدر پرخاشگر باشد که دائماً موجبات ناراحتی دیگران را فراهم سازد ناگزیر است تنها بسربرد زیر اجامعه او را طرد میکند. احساسات شدید و اسرار-انگیز هم آدمی را غیر عادی جلوه میدهد. جامعه از استخاصی که در برابر از غریزه خود پرستی و حب ذات خویش راه افراط پیش گیرند کناره جوئی میکند. زیاده روی در برابر از غریزه جنسی هم بمنظر جامعه نامطلوب است.

هرگاه غریزه مهرپدري و مادري منجر بابر از محبت زايد از حد نسبت به فرزندان شود والدين بمنزله اشخاص احساساتي افراطي تلقی خواهند گردید. کسی که درباره رعایت اصول اجتماعی زیاده‌روی نماید و پیوسته نگران رفتار خود در مقابل جامعه باشد نیز تا اندازه‌ای ظاهریین تلقی خواهد شد.

بدین طریق همواره عواملی برای خنثی کردن تمایلات و غرایز و عواطف شدید ما وجود دارد و هرگاه بین این عوامل تعادلی حاصل گردد شخصیت متعادل و مطلوبی بوجود خواهد آمد. مرد نیک بخت آنست که این کشمکش‌ها و اختلافهای ذهنی را بحداقل برساند زیرا هیچ چیز مانند کشمکش ذهنی دردناک نیست.

مرد پیروز و نیک بخت کشمکش‌های ذهنی خویش را طوری متعادل میکند که نه تنها مسائل شخصی زندگی را با موفقیت حل کند بلکه نیروی جسمانی و روحی خویش را صرف ابداع و اختراع چیزهای نو و اجرای اقدامات بزرگ نماید. همه ما آن موجودهای تیره بخت را که بر اثر کشمکش‌ها و تضادهای ذهنی قادر باتخاذ کمترین تصمیم درباره مسئله‌ای نمی‌باشند و جرئت مواجهه بامشکلات دنیای خارج را ندارند و گوئی نیروی ایمان و اعتقاد در نهادشان وجود ندارد بخوبی می‌شناسیم این اشخاص بهتر است مکرر کتاب «راه زندگی» اوسلرو «اراده باور کردن» ویلیام جیمس را مطالعه نمایند.

باری اساس بدبختی آدمی در زندگی و علت اصلی عصبانیت او عدم موازنه بین سه عقده مهم او یعنی عقده شخصیت ظاهری، عقده جنسی و عقده اجتماعی است. کشمکش بین عقده اولی و مشتقات آن یعنی جاه طلبی

و غرور و اعتماد بنفس با عقده دومی یعنی جنسی و یکی از این دو با عقده سومی و مقررات و اصول اجتماعی، اساس موضوع هزاران کتابی است که هر هفته در جهان منتشر میشود یا پایه هزاران حادثه است که هر روز شرح و بسط آن بر روزنامه‌ها رونقی می‌بخشد.

عقده اجتماعی و میل یا احتیاج آدمی باینکه عضو مفید و لایزال برای جامعه شمرده شود در انسان فوق العاده شدید است و غالباً تنهایی و بی‌یاری و یابوری و بیم از تنفر جامعه او را بر آن می‌دارد که برخلاف عقاید و قضاوت خود به فعالیت‌های اجتماعی بپردازد. تلاش دانشجویان در آموزشگاه و دبیرستان برای کسب محبوبیت بین شاگردان خود، کوشش و سعی سربازان در راه خدمت به میهن و بدست آوردن پرچم افتخار و حتی فداکاری‌های يك مرد مقدس در راه خدمت به جامعه همه از سرچشمه غریزه اجتماعی آب می‌خورند. حتی شخصی هم که ظاهراً علیه قسمتی از اجتماع علم طغیان برافراشته است غالب اوقات فرمانبردار قسمت دیگری از همان جامعه میشود.

میل شرکت در اجتماع در احتیاج ما به مذهب و اخلاق و میهن پرستی متظاهر میگردد و ما از آنها بعنوان وظائف و تعهدات صحبت می‌کنیم. بدیهی است که غالباً بین این تمایلات و غریزه خودپرستی و حب‌ذات و خودخواهی ما و همچنین غریزه جنسی اختلافی روی میدهد. یکی از کشمکش‌های عادی و متداول کشمکش بین غریزه جنسی و اصول اخلاقی یا مذهبی است. هنگامیکه آتش عشق و محبت بین زن و شوهری خاموش میشود در صورتیکه مذهب و اخلاق بآنها حکم میکند که همچنان بایکدیگر زندگی کنند آنها گرفتار وضعی می‌گردند که در آن بین فکر و عمل اختلاف

و تضاد شدیدی وجود دارد .

اختلاف ذهنی متداول دیگری که ما بچشم دیده‌ایم کشمکش روحی دوشیزه‌ای است که مادری از کار افتاده دارد و از طرفی خود را موظف میدانند در خانه بماند و از مادرش پرستاری کند و از طرف دیگر در خویشتن میل شدیدی برای شوهر کردن و بچه‌دار شدن احساس مینماید .

آیا گرفتار اختلاف ذهنی بودن الزامی است ؟ هرگاه ما نتوانیم از شر عقده‌رهای یابیم باید مطمئن باشیم که از گهواره تا گور گرفتار کشمکش‌ها و اختلافات روحی خواهیم شد . درباره عقده‌ها این حقیقت را باید در نظر داشت که هرچه کمتر آفتابی و معلوم وجدان گردند آدمی را دوچار شکال‌بیشتری خواهند ساخت . حتی وقتی که جنبه‌های متضاد يك اختلاف و کشمکش ذهنی هر دو نیرومند باشند باز هم نفع آدمی در آنست که از چگونگی آن آگاه گردد . این آگاهی بدان ماند که هنگام بروز طوفان شدید آدمی بتواند برای خود پناهگاهی بیابد تا اینکه طوفان را ندیده گرفته و خود را گرفتار خطرات و مصائب خانه برانداز آن نماید .

هرگاه کشمکش ذهنی آنقدر شدید باشد که تولید عصبانیت و امراض دیگر روحی نماید نخستین اقدام برای رفع مرض، آگاهی از جنبه‌های مختلف آن و داخل کردن آن در قسمت صریح وجدان است .

## عاطفه

«عاطفه چیست ؟ در این فصل عاطفه و  
«خصوصیات کلی آن و نقش شگرفی که در  
«کشمکش های روزانه ما برای تأمین  
«حیات بازی میکند شرح داده میشود.

عواطف و احساسات نیروی لازم را برای کار کردن ذهن تأمین  
می نمایند . بدون عاطفه (نیروی عاطفه) اگرچه انسان ممکن است زندگی  
کند ولی بیحرکت خواهد ماند و بحال نباتی خواهد افتاد . بدون عواطف  
آدمی حال فلجی را خواهد داشت که تمام عمر بایسد در بستر استراحت  
بیارمد . هرگاه ضربت مختصری بزنانوی او وارد آوریم پای خود را عقب  
خواهد کشید ، هرگاه آب در گلویش بریزیم آنرا فرو خواهد برد ، لکن  
هرگز دست خود را بطرف میز کنار تخت خواب خویش برای برداشتن خوراک  
یا آب دراز نخواهد کرد . هرگاه مگسی روی بینی اش بنشیند ممکن است  
يك نوع واکنش جزئی نشان دهد و تکان مختصری بخود وارد سازد لکن  
هرگاه ساختمانی که او در یکی از اتاقهای آن خوابیده است طعمه حریق

گردد کوششی برای نجات خود نخواهد کرد. بطور اجمال در پرتوی عاطفه است که آدمی بامداد از رختخواب خارج میشود، لباس می‌پوشد، صبحانه میخورد، عقب کار میرود، تفریح میکند، بمعاشقه می‌پردازد، از فرزندان مراقبت مینماید، جنگ میکند، پل میسازد، نقاشی میکند. بدون عاطفه اودست بهیچ يك از این کارها نخواهد زد بلکه تنها باسراحت خواهد پرداخت و صورت يك قطعه گل رس را خواهد یافت که تنفس میکند. این حقیقت هنگامی روشن ترمیشود که عاطفه را از لحاظ جسمانی مورد مطالعه قرار دهیم. هدف جسمانی عاطفه در بدن انسانی چیست؟ عاطفه تولید نیرو میکند ولی فایده این نیرو چیست؟ جواب این سؤال از لحاظ جان‌شناسی بسیار روشن است. فایده نیروی عاطفه تأمین ادامه حیات است. همانطور که هدف واکنش قرنیه آنست که چشم را با پوشیدن بوسیله مژگان از هر خطری حمایت کند و هدف واکنش لبیا آنست که مانع از دخول مواد سمی بدهان گردد، هدف ترس نیز آنست که آدمی را از خطر مصون دارد. ترس نیروی کافی برای فرار آدمی از خطر بوجود میآورد. هدف خشم و غضب آنست که برای انسان انرژی کافی بمنظور زنده ماندن از راه مبارزه و جنگ تأمین کند. مهر پدر و مادر بکودك نیروی لازم برای زنده ماندن میبخشد. عاطفه جنسی نیروی لازم برای ادامه حیات جنس را از راه تولید مثل تأمین میکند.

در زندگی روزانه خشم بمنزله عاطفه ای نامطلوب و زیان بخش و تحمل ناپذیر تلقی میگردد و کمتر کسی است که تصور کند خشم نه تنها چیز بدی نیست بلکه برای آدمی ارزش فراوان دارد و حال آنکه اگر از لحاظ جان شناسی انسان را بمنزله موجودی بدانیم که بر اصل تحول و



تکامل تدریجی در روی زمین پرورش یافته است بیدرنگ تصدیق خواهیم کرد خشم در ادامه حیات او نقش بزرگی بازی کرده است و یکی از عوامل بقای جنس بشر بشمار میرود. بدیهی است انسان اولیه که بحال وحشیگری در جنگلها و دشتها بسر میبرد مکرر با وضعی مواجه گردیده است که ناگزیر میبایستی از ادامه مبارزه یا نابودی یکی را انتخاب کند. مبارزه و جنگ هم محرك و نیروئی میخواید که منبع آن همین خشم است. گذشته از این همان حقیقتی که در مورد انسان اولیه صدق میکرد امروز کاملاً بقوت خود باقی است زیرا در این روزها نیز بشر غالباً با دوراهی مرگ از یکطرف و جنگیدن و یادست کم زخمی شدن از طرف دیگر مواجه میگردد و تنها خشم است که باو اجازه میدهد با موفقیت خود را از صحنه هلاکت برهاند. بسیاری از نویسندگان ارزش خشم را در تأمین حیات آدمی تأیید کرده اند و بسیار بمورد است صفحه ای از کتاب «خوشه های خشم» «اشتنبک» را درباره خشم خوشه چینان از نابود شدن غله خود بر اثر يك طوفان شدید در اینجا یادآور شویم:

«مردم از خانه های خود بدر آمدند و هوای گرم زننده را استشمام کردند و بینهای خود را گرفتند. کودکان نیز از خانه ها بیرون ریختند ولی برخلاف همیشه که بعد از اتمام هر باران میدویدند و سوت میزدند کمترین شوری نشان نمیدادند. مردها در کنارچینه ها ایستاده و بغله خراب شده که اینك بسرعت خشك میشد خیره نگاه میکردند. تنها قطره هایی چند بر سبزه ها اثری از طوفان مدهشی را نشان میدادند.

مردها مهرسکوت بر لب زده و حرکت نمیکردند. زن ها از خانه ها خارج شده و در کنار مردها ایستاده بودند تا ببینند آیا این بار آنها از جا

درخواستند رفت یا خیر؟ زنها درخفا چهره مردها را مطالعه میکردند زیرا میدانستند مادام که مردها پایدارند زیاد باکی از نابود شدن غله نیست. بچه‌ها نیز در همان نزدیکی ایستاده و با شست دست نقش‌هایی روی خاک میکشیدند ولی در عین حال بچهره مردان و زنان دقیق شده بودند تا دریابند آیا آنها خود را خواهند باخت یا نه؟

اسبها بطرف نهر آب آمده و آنرا بهم میزدند تا پرده غباری که بروی آن نشسته بود زایل گردد. پس از چند لحظه چهره‌های مردان ناراحتی و نگرانی خود را از دست دادند و خشن و خشم‌گین و مصمم شدند. آنگاه بود که زنان دریافتند از خطر جسته‌اند زیرا مردها روحیه خود را نباخته‌اند. سپس از مردها پرسیدند حالا چه کار کنیم؟ مردها در پاسخ گفتند: «نمیدانیم. با اینهمه معلوم بود دیگر خطری در میان نیست. زنان و کودکان در اعماق روح خود احساس میکردند مادام که مردها ابراز عجز نکرده‌اند هیچ مصیبت و بدبختی وجود نخواهد داشت که قابل تحمل نباشد»

همچنین ترس نیروی مراقبی است که بدون آن انسان اولیه ضمه حیوانات درنده میشد و از صفحه هستی بکی محو می‌گردید. کودک انسان اولیه بیم داشت که بتنهائی شب هنگام در جنگلیا سرگردان باشد و این ترس از هر حیث برای امتداد زندگی جنس لازم و مطلوب بود. در مدنیّت امروز برعکس ترس و خشم بنظر ناپسندی نگریسته میشود و غالباً هم‌جا دارد که چنین باشد چنانچه ترس از تمسخر دیگران، ترس از مردود شدن در آزمایش عشق، ترس از شکست و عدم موفقیت و ترس از حجب و کم‌روئی مکروه است ولی این نکته را تصدیق کنید آیا اگر ترس نبود آدمی مالیات خود را بموقع میپرداخت و بمقررات قانون گردن مینهاد و حتی اصول دین

را بمورد اجرا میگذاشت؟ آیا جامعه امروزی بدون ترس قابل دوام بود؛ بطوریکه بعداً بتفصیل در جای دیگر بیان خواهیم کرد عواطف ترس وخشم وعشق وعبادت توأم باتغییرات جسمانی عمیقی در بدن است. هرگاه مردی سیلی بخورد وسخت خشمناک گردد ویا تنگی بطرف او نشانه گیری شود وپهراسد تغیرات بدنی که دراوعاض خواهد شد تقریباً یکسان است بدینقرار که قلب تندتر میزند، فشارخون بالا میرود، جریان خون بطرف عضلات روی میآورد، میزان قند خون افزایش مییابد، هضم غذا موقوف میگردد، حتی مزاج خود بخود عمل میکند وشخص چابک و پرخاشگر میشود. کلیه این تغیرات ازلحاظ جان شناسی هدف روشنی دارند و آن این است که بدن را آماده عمل نمایند و نیروی کافی برای جنگیدن و یا اقدامات دیگر که ادامه حیات را تأمین نماید تجهیز کنند.

از این ملاحظات چنین استنباط می‌گردد که مسئله بررسی عواطف و احساسات در حقیقت مسئله مطالعه نیرو و قوای محرکه است. این نیرو ممکن است خانه برانداز و نابود کننده باشد و نژاد و یا فرد را بطرف سیع‌روزی و رنج سوق دهد و یا برعکس ممکن است جانبخش و سودمند باشد و آرامش ذهن و ادامه حیات نژاد را تأمین کند. مهم‌ترین عمل ذهن آنست که این نیرو را بمجرای مثبتی رهبری کند و آنرا از هدف‌های مخرب منحرف سازد.

## مشخصات عمومی عاطفه

اکنون که عاطفه را شرح دادیم بسیار بمورد است از برخی خصوصیات عمومی آن که در زندگی روزانه چندان مفهوم نمیگردولی از لحاظ کسب معرفت در دهر، عاطفه، واداء ایما، ذکا، خرد، اندیشه، است. شک

نخستین مشخص عاطفه واکنشی است که بیدارنگ در شخص ایجاد میکند. اگر بچه‌ای شست خود را بمکد و پدرش باو بگوید: «پسر! این حرکت زشت را ترك كن!» او ممکن است دو نوع درمقابل این تربیت پدر واکنش نشان دهد. نخست اینکه ممکن است اساساً غضبناك نشود. دوم اینکه باوجود غضبناك شدن اجازه ندهد که خشم بروی مستولی شود و او را ازجا درکند. باواکنش اولی ممکن است تصور کند که میتواند بمیل خود خشمناك شود یا خون سرد بماند و با واکنش دومی ممکن است چنین بیندارد که همواره برخشم خریش مسلط است. در نظر اول فرق زیادی بین این دو واکنش مشاهده نمیگردد و حال آنکه عزت نفس و نيك بختی و سلامتی روحی كودك بسته بهمین اختلاف و چگونگی واکنش او بصورت اول یا دوم است. شاید هیچ نکته دیگری در زندگی بشر اندازه روش او درمقابل همین مسئله ساده و اجدهمیت نباشد. یکی از علل اساسی بیشتر بیماریهای روحی و تبدیل عواطف سودبخش بعواطف خطرناك اشتباه در باره همین مسئله ساده است. اکنون باید دید کدام يك از این دو واکنش درست تر و از لحاظ روانشناسی صحیح تر است؟ هرگاه كودك واکنش نخستین را ابراز دارد یعنی در حقیقت سعی کند که از خشمناك شدن خود جلو گیری نماید راه اشتباهی پیش گرفته است زیرا بدون شبهه نتیجه‌ای نخواهد گرفت و موفق بجلو گیری از خشم خود نخواهد شد. هر گاه راه دوم را پیش گیرد سعی کند که برخشم و غضب خود تسلط یابد و مانع آن گردد که در روش و رفتار او اثری بخشد ممکن است موفق گردد لکن در هیچ حال ممکن نیست از خشمناك شدن خود در مقابل اظهارات تند پدر جلو گیری نماید.

این حقیقت را از آنجا میتوان با این صراحت بیان نمود که واکنش آدمی در مقابل هر محرکی يك واکنش طبیعی و غیرقابل اجتناب است. هرگاه شما قطعه پنبه‌ای را برقرنیه چشم خود نزدیک کنید پلکهای چشم شما بحرکت می‌آید و این امر همان واکنش<sup>(۱)</sup> است که چگونگی آن بسیار ساده است. هنگامیکه چشم لمس میشود برخی از سلولهای عصبی سطح قرنیه تحریک میشوند و يك نیروی الکتریکی و شیمیائی بوجود می‌آید که از سرتاسر اعصاب میگذرد، درست مانند نیروی برق که از سیمها عبور میکند، و خود را بمغز میرساند. از آنجا نیرو با اعصاب دیگر انتقال مییابد و سپس بعضلات چشم میرسد و در آنجا این عضلات را وادار با تقباض میکند و در نتیجه پلکها میزند. نکته اساسی که باید در این واکنش خاطر نشان گردد جنبه اجتناب ناپذیری آنست مگر آنکه شخص دوچار بیماریائی گردیده و سلولهای اعصاب او خراب شده باشد. بمحض اینکه تماسی با قرنیه حاصل شد بقیه این عملیات خود بخود صورت خواهد گرفت. درست مثل آنست که ماشه کشیده شود و تفنگ تیراندازی کند. در هر شخص سالم اعم از بزرگ و کوچک وزن و مرد و سیاه و سفید و زرد این کیفیت هزاران و هزاران بار تجدید میگردد بدون آنکه آدمی بتواند بیچ و وسیله از آن جلوگیری نماید. البته ممکن است از لمس شدن چشم جلوگیری نماید لیکن بمحض اینکه چشم لمس گردید او نمی‌تواند از بیم خوردن پلکها جلوگیری کند. این امر درباره سایر واکنشها نیز صدق مینماید. هرگاه گلوی شخصی را فشار دهند دهانش بیحرکت میماند و هرگاه بز انوش ضربتی وارد سازند پایش را حرکت میدهد.

این بحث چه ارتباطی با پسری که شستش را میمکد دارد ؟

این ارتباط راهنمایی درك می‌کنیم که بدانیم يك واکنش عاطفه‌ای درست شبیه يك عکس العمل جسمانی است و تنها اختلاف بین آنها اختلاف درجه است و نه نوع . در حقیقت بین آنها يك اختلاف کمیتی وجود دارد و نه کیفیتی بطوریکه میتوان گفت عاطفه جز يك رشته واکنش‌های درهم و برهم چیزی دیگر نیست و يك نکته فوق العاده مهم و جالب توجه آنست که واکنش در مقابل تحريك عاطفه‌ای بهمان اندازه اجتناب ناپذیر است که در مقابل تحريك جانی . برای کودکی که شست خود را میمکد احتراز از خشمناك شدن بهمان درجه امکان ناپذیر است که خودداری از بهم زدن پلك در موقعی که قرینه چشمش با قطعه‌ای پنبه لمس شود . او ممکن است کوشش نماید که از بهم زدن پلك جلوگیری کند ولی موفق نخواهد شد او ممکن است بخودش بگوید من خشمگین نخواهم شد ولی بطور قطع خشمگین خواهد شد . پدرش ممکن است او را ملامت کند و باداد و فریاد بخواند مانع عصبانی شدن او شود ولی اگر عاطفه خشم تحريك شده باشد محال است بتواند از این خشم جلوگیری کرد . دلایل برای اثبات این حقیقت از اندازه خارج است .

ریگز<sup>(۱)</sup> اجتناب ناپذیری تولید عاطفه را در مقابل محرک باثبات رسانیده است لکن برای بدست آوردن دلائل محکمتری میتوان بازمایش های فیلیپ بارد<sup>(۲)</sup> و والتر کانون<sup>(۳)</sup> و پاولف<sup>(۴)</sup> و سایر دانشمندان مراجعه کرد . پس از اشاره به تشابه بین واکنش‌های بدنی و واکنش‌های عاطفه‌ای لازم است بیدرنگ يك اختلاف اساسی آنها نیز اشاره نمائیم . گفتیم

هنگامی که بچه شستش را بمکد بدون شبهه خشمناك خواهد شد ولی بهیچوجه محقق نیست که خشم خود را ابراز نماید و حتی خشمگین بنظر آید. او خشمناك خواهد شد ولی هیچ لازم نیست در را بهم بکوبد و یا اینکه از فرط عصبانیت اشك بریزد و حال آنکه در واکنش بدنی مسلم است که تحريك توأم با عمل خواهد بود و پلكها بطور قطع بهم خواهد خورد. اما در تحريكات عاطفه‌ای قطعی است که تحريك منجر بایجاد يك حال عاطفه‌ای خواهد شد. هیچ مسلم نیست که بچه در مقابل تحريك خشم دست با قدمی زند ولی مسلم است که خشمگین خواهد شد. لازم است همواره فرق بین خشمگین بودن و اقدام غضب آلود کردن را بخاطر داشت.

آنچه درباره خشم گفتیم راجع به عاطفه ترس هم صدق میکند. هرگاه بچه‌ای ناگهان گرفتار يك سنگ شرور گردد بدون شبهه خواهد ترسید. او ممکن است بخودش بگوید: « من از سنگ شرور نمی ترسم و اجازه نخواهم داد که این سنگ مرا بترساند ». با اینهمه او خواهد ترسید. حتی اگر بخودش بگوید که « تنها سست عنصران می ترسند و من سست عنصر نیستم و ممکن نیست بترسم » باز هم خواهد ترسید. اما بار دیگر تکرار میکنیم که اگر چه می ترسد با وجود این مسلم نیست که ترس خود را ابراز نماید و یا اینکه متوحش بنظر رسد و حتی ممکن است فرار نکند و برعکس با دست بطرف سنگ بدود و او را تهدید کند.

پنهان کردن ترس امری بمراتب متداول تر از استتار خشم است و از لحاظ روحی نیز فوائدش بیشتر است گو اینکه مخفی کردن تظاهرات عاطفه از قبیل حجب و لرزش لبها و تغییر صدا بمراتب مشکلتر از جلو گیری از اقدامی ناشی از ترس است.

احساسات جنسی نیز عیناً همین کیفیت را دارد: زید يك روز در مقابل پنجره نشسته و بخارج نگاه میکند ناگهان چشمانش متوجه زن دل انگیز همسایه میگردد که نیمه عریان مشغول باغبانی است. صورت دلفریب، حرکات هوس انگیز، زلفان پرموج آن زن بیدرنگک احساسات جنسی زید را تحريك میکند. زید مردی شرافتمند و پاک نهاد است که در عین حال برای فرزندانش پدر خوبی است و همسرش را نیز بعد پرستش دوست میدارد و بهمین جهت علی رغم اینکه زن همسایه اش از لحاظ جنسی بسیار دلربا و هوس انگیز است احساس میکند که نظر جنسی باو داشتن کاری ناپسند است و عدم توانایی جلوگیری از ایجاد این احساسات نشانه بارز نداشتن علاقه بهمسر و پستی طبع است و از آنجا که دارای شخصیت نیرومندی است بخودش میگوید: «من اجازه نخواهم داد این زن آرامشه را متزلزل کند» آنگاه شروع بمبارزه بسیار شدید و مصممی؛ احساساتش میکند اما چون زن همسایه اش از لحاظ جنسی سخت فتنه انگیز است و بعنوان يك محرك جنسی او را تحت تأثیر قرار داده خواهی نخواهی در وی عاطفه جنسی ایجاد کرده است و برای جلوگیری از تولید چنین عاطفه ای هیچ کاری از دست او ساخته نیست. با اینهمه این عدم توانایی مستلزم آن نیست که همواره چشم خود را باولع بیباغ همسایه بدوزد تا بر دیگر آن زن بری بیکر را تماشا کند و هرگاه باندازه کافی عاقل باشد از نگاه کردن بآن باغ احتراز میجوید و مخصوصاً از آنجا که در خودش احساسات جنسی شدید تشخیص میدهد ممکن است حتی از باز کردن پنجره هم بمنذور جلوگیری از تشدید این احساسات خودداری نماید. قطعاً او این توانایی را دارد که هر بار مسلم بود زن افسونگر در باغ است از نگاه کردن باو



احتراز جوید لکن اگر بر حسب تصادف نگاهی باو افکند بطوریکه غریزه جنسی اش تحریک شد برای جلوگیری از ایجاد واکنش در خود هیچ کاری نمیتواند بکند. تصور اینکه میتواند این احساسات را در خود خفه کند ممکن است منتهی باشکالات بیشتری گردد. هرگاه مثلاً زیداطمینان حاصل کند که حتی اراده قوی و سعی زیاد هم قادر بجلوگیری از تولید احساسات جنسی نیست ممکن است اشتباهاً چنین نتیجه بگیرد که حس وی فوق العاده نیرومند است و شاید نشانه آنست که بز ن همسایه دلباخته است و بدین طریق يك واکنش ساده غریزه در لباس زیبا و افسونگری درآمده و بیش از حد کسب اهمیت میکند.

آنچه راجع به ششم و ترس جنسی گفته شد در مورد سایر عواطف و احساسات از قبیل تنفر، دوستی، حسادت، حجب، وفاداری، کنجکاوی و غیره صادق است و همه این عواطف طریق یکسانی را می سپرند بدین معنی که هر بار محرکی بکار افتد عاطفه بطور مسلم پدید میآید اما چون اقدام تنفرآمیز و یا دوستانه و یا حسادت انگیز کردن با منفور بودن و دوست بودن و حسادت ورزیدن متفاوت است لزوم اقدام بفرمان عاطفه اجتناب ناپذیر نیست. حتی گرسنگی و تشنگی ورنج و بی خوابی هم تابع همان اصل هستند. هرگاه يك مرد سالم و تندرست مدت زیادی بی غذا بماند بدون شبهه گرسنه خواهد شد و همچنین اگر بیدار بماند سخت نیاز بخواب خواهد یافت لکن هیچ لزومی ندارد گرسنگی یا تشنگی خویش را ابراز دارد و یا اینکه رنج خود را برخ این و آن بکشد. بالینهمه او بهیچ روی نخواهد توانست از ایجاد واکنش در مقابل محرک جلوگیری نماید. عاطفه خصوصیت کلی دیگری هم دارد که اگرچه درك آن چندان

آسان نیست با وجود این تحلیل آن برای فهم عاطفه و طرز کار کردن ذهن ضرورت کامل دارد. ما در فصل ناخودآگاهی و خودآگاهی تا اندازه ای باین خصوصیت اشاره کردیم. این خصوصیت را بطور اجمال اینطور میتوان تعریف کرد که شخص ممکن است عاطفه نیرومندی داشته باشد بدون آنکه از آن آگاه باشد. بعبارت دیگر يك مرد ممکن است مرعوب یا حسود و یا عاشق و یا متنفر و یا انباشته از عاطفه قهرمان پرستی باشد بدون آنکه خود بداند. همچنین ممکن است بدون آنکه خود بداند خشمناك باشد. خشم و ترس و عشق و کلیه عواطف دیگر ممکن است طوری تغییر ظاهر دهند که شناسائی آنها بسیار دشوار باشد. مثلاً ترس ممکن است در شخصی تنها بصورت بی تابی و خستگی بروز کند، خشم ممکن است بصورت های گوناگون از قبیل جریحه دار شدن احساسات و اشك و ناشکیبائی و فقدان تمرکز فکری و بی خوابی در آید. احساسات یأس و بدبینی ممکن است چیز دیگری جز عصبانیت مستور نباشد. حسن ناتوانی جسمانی غالباً همان ترس و نگرانی است که بصورت ضعف درمی آید. نکته دیگری که به بخرنجی اوضاع میافزاید آنست که مردم غالباً عاطفه واحدی را بنام های مختلف میخوانند. خشم را شخصی بد خوئی و دیگری عصبانیت و سومی کسالت و چهارمی سردرد سخت و پنجمی ناراحتی فکری میخوانند. همه این اشخاص در باره موضوع واحدی صحبت میکنند ولی آنرا بنامهای مختلف میخوانند.

از طرف دیگر هنگامیکه اشخاص از عشق صحبت می کنند ممکن است منظورشان عشق جنسی یا عشق مردی به پپ خودش یا عشق مادری بفرزندش یا عشق وطن پرستی به میهنش باشد که همه احساسات مختلفی

هستند ولی بنام واحدی خوانده میشوند . برای هر فردی اعم از اینکه عصبی یا غیرعصبی باشد بسیار عاقلانه است که احساسات خود را مطالعه نماید بطوریکه دست کم بتواند آنها را هنگام پدید آمدن تشخیص دهد .

عاطفه خصوصیت کلی دیگری نیز دارد که اگرچه در فصل‌های بعد بطور مبسوط مورد بحث قرار خواهد گرفت لازم است در اینجا بطور اجمال ذکر گردد . هرگاه بعللی نیروی عاطفه از طریق مناسب تبدیل بفعالیت خارجی از قبیل کار و تفریح و رفاقت و غیره نگردد ممکن است بطرف اعضای داخلی بدن منحرف گردد . بطوریکه قبلاً یادآور شدیم یکی از آثار طبیعی عاطفه آنست که بفعالیت قلب و مجاری خون و غدد معده میافزاید با اینهمه همانطور که قبلاً یادآور شدیم این فعالیت‌های درونی قبل از آنکه آدمی شروع باقدام علنی کند روی میدهد و هرگاه اقدام علنی روی ندهد دو واقعه ممکن است پیش آید . اولاً اعضائی که در صورت مبادرت شخص به يك اقدام علنی از قبیل دويدن یا صحبت کردن باستراحت می برداختند دیگر استراحت نکرده و در همان حال هیجان و تجهیز باقی بمانند . فی المثل قلب همچنان بطپش شدید ادامه دهد ، فشارخون بشدت خود باقی بماند ، روده‌ها سعی بدفع محتویات خود نمایند و جگر به تراوش قند در خون ادامه دهد . ثانیاً نیروئی که باقدام علنی اختصاص دارد چون محل بروزی نمی‌یابد بطرف اعضای داخلی بدن متوجه گردد .

این نکته‌ای است که اخیراً پزشکان بدان پی برده‌اند لکن دلائل روزافزونی بدست می‌آید مبنی بر اینکه خشم و ترس و احساسات جنسی و میل حمایت شدن ممکن است در اعضای داخلی بدن طوری متمرکز گردد که منتهی بایجاد بیماریهای قلبی، فشارخون، تنگ نفس، زخم معده،

ودل درد گردد. غالباً برخی از بیماریهای مجهول و خستگی و ناتوانی و سوء هضم و بیخوابی و غیره ناشی از همین امر است.

بالاخره از ملاحظاتی که در صفحات پیش گذشت میتوان چند نتیجه کلی استخراج کرد. همانطور که قبلاً یادآور شدیم هدف نیروی عاطفه آنست که آدمی را در مبادرت با اقداماتی که ادامه حیات وی را تأمین نماید یاری کند. در انسان اولیه این نیرو منجر به جنگیدن یا گریختن یا تولید مثل و یا حمایت کودک میگردید که همه مستلزم ابراز فعالیت عضلانی بود. اما در مدنیت کنونی ما، فعالیت ذهنی و نویسندگی و صحبت کردن و اشتغال بکارهای فنی این هدفها را تا اندازه ای از میان برده است. تحریک عواطف برای هر شخصی در هر روز امری عادی و دائمی است. حافظه طوری کار میکند که محرک دیر و زمکن است امر و تولید انرژی عاطفه ای نماید. هرگاه بعللی نیروی عاطفه صرف کار و فعالیت نشود نباید تصور کرد که تبدیل به بخار خواهد گردید و نابود خواهد شد زیرا قانون فیزیک است که انرژی هرگز از میان نمیرود بلکه همچنان بر فشار و قدرت خود میافزاید تا بحد انفجار برسد.

شخص ممکن است از تجمع این نیرو جلوگیری کند بشرط آنکه بکلی از تمدن دوری گزیند و بدین طریق مانع آن گردد که عواطف وی تحریک شود گویا اینکه حافظه تا اندازه ای کار او را مشکل میکند. در هر صورت هنگامیکه شخصی مواجه با محرکی شد او به پیروی قادر نیست که از واکنش در مقابل آن محرک و ایجاد نیروی عاطفه جلوگیری نماید. بنابراین چه باید کرد؟ هنگامیکه کودک شست خود را میجود، نمیتواند از عصبانی شدن خود جلوگیری نماید و همچنین قادر نیست که از تبدیل این

خشم يك نوع کارممانعت بعمل آورد. اما او میتواند خود این نوع کار را انتخاب نماید و فی المثل خشم خود را با بیهوش کردن درها یا ناسزا گفتن یا آه کشیدن و یا آنکه خود را بزمین زدن ابراز نماید یا اینکه همچنان از جای خود تکان نخورده و خود را بخورد و رنج ببرد. معمولاً در اکثر موارد انتخاب طرز ابراز خشم بوسیله فکر خود آگاه صورت نمیگیرد بلکه بسته به عادت و تربیت و روش پدر و مادر و غیره است. بسیاری از اشخاص گوی باین نکته پی نمیرند که میتوانند توانائی و آزادی اعمال خود را بیش از پیش توسعه دهند و غالباً وراثت را در تعیین کردار و رفتار خویش عامل اصلی می‌شمرند. در پاسخ بسایر محرکهای عاطفه‌ای نیز شخص میتواند با آزادی طرز اقدام خویش را معلوم کند. هنگامی که کودک مواجه با سنگ پارس کننده و خشمگینی میشود او یارائی آنرا ندارد که تصمیم بگیرد آیا باید بترسد یا نه و خواهی نخواهی خواهد ترسید لکن او آزاد است تصمیم بگیرد که پس از ترسیدن چه کند؛ او مثلاً ممکن است تصمیم بگیرد آیا بهتر است در چنین موقعیتی لگدی بسنگ بزند، او را تعقیب کند یا اینکه از جا تکان نخورد و منتظر اقدام بعدی سنگ شود. او نمی‌تواند از ترسیدن جلوگیری کند ولی میتواند تصمیم بگیرد که سست عنصری نکند و خود را نبازد. همچنین در مورد زید که در بالا با او اشاره کردیم او نمیتواند مانع آن گردد که زن همسایه افسوسناک غریزه جنسی او را تحریک نکند ولی میتواند تصمیم بگیرد نگاه کردن با او را ادامه دهد یا خیر؟ بهترین مثال در این خصوص آنست که وقتی کلید تلمبه را زدیم آب بدون شبهه و بطور اجتناب ناپذیر از لوله سرازیر میشود با اینهمه میتوان آب را از مجراهای متعدده نقاط مورد لزوم و بی‌خطر رهبری کرد.

## خشم

« در این فصل عاطفه خشم را به تفصیل شرح  
خواهیم داد و در این نکته بحث خواهیم  
کرد که خشم چیست ؟ در آدمی چه  
تأثیری دارد ؟ در مقابل آن چه باید کرد ؟ »

در فصل پیش موضوع عاطفه بطور کلی مورد بحث قرار گرفت و  
برخی از مشخصات کلی آن شرح داده شد . در این فصل ما میخواهیم یکی  
از انواع عاطفه یعنی خشم را مورد بررسی قرار دهیم و معلوم کنیم خشم  
چگونه خصوصیات کلی عاطفه را پیروی میکند و آدمی در مقابل آن چه  
واکنشی نشان میدهد ؟

نخست باید این عاطفه بخصوص را تعریف کنیم و باین سؤال پاسخ  
دهیم که خشم چیست ؟

ما میدانیم خشم یک نوع عاطفه است . نیرویی که در انسان وجود

دارد معمولاً زائیده محرك یا میل بانجام کاری است و بنابراین ما میتوانیم بگوئیم خشم محركی برای انجام کاری است. اینك تنها این سؤال باقی میماند که برای انجام چه کار؟ قبلاً یادآور شدیم که هدف جانی و بدنی خشم آنست که آدمی را هنگامی مواجه با دوراهی جنگیدن یا نابودشدن میگردد در ادامه زندگی کمک نماید. بدینطریق روشن میشود که خشم محركی برای جنگیدن است اما هدف جنگیدن کشتن یا فرار کردن است بطوریکه میتوان از این تحلیل چنین نتیجه گرفت که خشم محركی برای نابود کردن یا کشتن میباشد.

دروغله اول این تعریف باور کردنی بنظر نمیرسد که هر بار شخصی خشمناك شده هدفش کشتن یا خراب کردن باشد. با اینهمه هر گاه بنظر آوریم بین محرك و قصد تفاوت زیادی وجود دارد درستی تعریف ما کاملاً بثبوت میرسد.

شخصی ممکن است اندکی خشمگین باشد یعنی در حقیقت محرك کوچکی برای کشتن داشته باشد، محركی که هر گاه منجر بوارد آمدن لطمه یا خسارتی بحریف گردد خود بخود از میان میرود. مثلاً هر گاه زید پای عمر و را لگد کند و عمر و خشمناك شود بدون شبهه او قصد ندارد که زید را بهلاکت برساند بلکه محرك بسیار کوچکی او را بکشتن بر میانگیزد که ممکن است با ادای جمله ملامت آمیزی بکلی برطرف گردد. مثلاً به زید بگوید: «این چه راه رفتنی است؟ چرا جلوی خودت را نگاه نمی کنی؟».

بعبارت دیگر محرك کشتن باید از لحاظ کمیتی مورد توجه قرار گیرد و نه کیفیتی. تفاوت بین آزار رسانیدن و کشتن، لطمه زدن و منهدم

نمودن، بزور اخراج کردن و نابود نمودن کمیتی است و نه کیفیتی. با وجود این برای درك هر مسئله مربوط به خشم این نکته را باید بذهن داشت که هدف غائی خشم کشتن یا منهدم کردن است.

در زندگی روزانه عاطفه خشم یا محرك خرابی و نابودی بصورت گوناگون و درجات و اندازه‌های مختلف که هر کدام را بنامی می‌نامیم بمنصه ظهور میرسد.

برای آنکه بطور واضح‌تر پی ببریم که چه مطالبی را می‌خواهیم در این فصل مورد بحث قرار دهیم بهتر است فهرست برخی از این کلمات را که از مشتقات عاطفه خشم هستند ذکر کنیم. این نکته را هم باید یادآور شویم شخصی که این کلمات را بکار می‌بندد غالباً خودش متوجه نیست حسی که بآن اشاره می‌کند، همان خشم است و گرفتار محرك کشتن یا خراب کردن می‌باشد. حال او شبیه بحال کسی است که ممکن است از خرگوش زنبائی صحبت کند بدون آنکه بدانند از يك عضو طایفه جوندگان صحبت می‌کند. بدیستریق عاطفه خشم به نسبت آنکه بزرگ یا کوچک. گذران یا مزمن، تازه یا سابقه‌دار، مخفی یا معلوم باشد بنامهای مختلف از قبیل پر خاش کینه، عداوت، غضب، توهین، ضدیت، اوقات تلخی، وحشیگری، دشمنی، بدگمانی و امثال آن خوانده میشود.

هنگامیکه آثار خشم را در شخصی تشخیص می‌دهیم ممکن است بگوئیم او سردماغ نیست، اوقاتش تلخ است، گرم است، تحريك شده است، کسل است، ناراحت است، آتش گرفته است. برافروخته است، باوبر خورده است، غضبناک است، بیمار است. وحشی است، خطرناک است. و قس علیهذا...



درعین حال چون خشم نیروی خاصی است و اشخاص را بر آن میدارد که زیان برسانند یا خراب کنند برای مجسم کردن اعمالی که ناشی از خشم است افعال بیشماری بوجود آمده است مانند خصومت ورزیدن، زخم کردن، آسیب رسانیدن، نابود کردن، ابراز تنفر نمودن، دوری گزیدن، پست کردن، نفرین نمودن، ناسزا گفتن، خراب کردن، منهدم نمودن، مسخره کردن، خندیدن، انتقاد کردن، خجالت دادن، زدن، عصبانی کردن، جنگیدن، شکنجه دادن، توهین کردن، خرد کردن و غیره.

کلیه این کلمات اعم از اینکه استعمال کننده آن متوجه باشد یا نباشد مربوط بخشم است. برخی از آنها ارتباط با علت خشم و بعضی دیگر با تهدید یا ترس از خشم دارد لکن هر بار که یکی از این کلمات استعمال میشود خشم یا محرک کشتن و منهدم کردن در آنها مستتر است.

### علل یا محرکهای خشم

علل و محرکهای خشم آنقدر زیاد و بفرنج هستند که نمیتوان فهرست همه آنها را ذکر کرد. تنها میتوان به بررسی برخی از علل معمولی خشم که از طرف روانشناسان تحلیل شده است اکتفا کرد. شاید بین انواع خشم هم زیاد تفاوت نباشد منتهی برای هر يك از آنها نام معینی وضع شده است.

کلمه ای که فوق العاده در بررسی علل خشم تأثیر دارد کلمه برخورد است. تمایلات و آرزوها و امیدها و شهوات و غرایز و پیشرفت های شخصی ممکن است به چیزی برخورد. هنگامیکه تمایلات و خواسته های انسان یا حیوانی به چیزی بر می خورد خشمناك میشود. همچنین اگر مردی گرسنه باشد و نتواند غذا بخورد خشمناك میگردد. هر گاه خشمناك باشد و

دوستانش مانع آن شوند که چیزی را خراب کند خشمناك تر میشود. هر گاه میل بداشتن دوستی داشته باشد و نتواند دوست بدست آورد خشمناك می گردد. هر گاه غریزه جنسی او تحريك شده باشد و بهمانعی برخورد خشمناك میشود. هر گاه میل بعبادت داشته باشد و مانع عبادت او گردند خشمگین می گردد. هر گاه راهی را که پیش گرفته است مسدود نمایند خشمگین خواهد شد. هر گاه میل وی برای ادامه حیات با مانعی تصادم نماید خشمگین خواهد گردید.

هر گاه کلمه برخورد استعمال شود باید دید برخورد بوسیله چه چیز و یا بوسیله چه کسی صورت گرفته است. شخصی ممکن است بشخص های دیگر، پدرش، مادرش، همسرش، فرزندش، دوستش، شریکش، رقیبش. دشمنش برخورد ممکن است با کسی که او را دوست دارد و یا از او متنفر است و یا يك شخص بیگانه برخورد نماید ممکن است با کسی که او را دوست دارد یا کسی که از او متنفر است یا کسی که بنظرش بیطرف است برخورد کند ولی در هر مورد بواسطه اینکه چیزی یا کسی برخورد که مانع پیشرفت منظور و میل اوست خشمناك میشود. کمتر کسی باین نکته توجه دارد که در زندگی روزانه ممکن است آدمی بشخصی که دوست دارد یا محبوب اوست برخورد نماید و بین آنان اصطكاکی حاصل گردد و مخصوصاً کمتر کسی است که بداند هر گاه چنین برخوردی روی داد آدمی بدون توجه بمحبت و دوستی موجود خواهی نخواهی خشمگین میشود. نکته دیگری که بعداً بتفصیل از آن سخن خواهد رفت و در اینجا باجمال بدان اشاره میکنیم آنست که اگر هم برخورد بین دو شخص بدون کمترین سوء نیتی روی دهد با اینهمه برخورد است و تولید خشم می کند

و تنها تفاوت بین این برخورد و برخورد های عادی آنست که چون ناشی از سوء قصدی نیست ، مواجهه با خشمی که از آن حاصل میگردد دشوارتر از مقابله با خشم های دیگر است . این خشم شبیه بخشمی است که ناشی از يك برخورد عمدی ولی متکی بر حسن نیت باشد . هر کسی هر روز با این برخوردها مواجه میشود و این جمله را مکرر از طرف میشنود که : « عزیزم ! من این کار را عمداً برای خیر و صلاح تو کردم ! » در اینجا نیز مواجهه با خشمی که عارض میشود بسیار دشوار است . نه تنها بین شخصی با شخص یادسته یا جماعتی دیگر ممکن است برخوردی حاصل گردد بلکه ممکن است بین شخص و جامعه و همچنین بین نمایندگان منتخب دو جامعه نیز برخورد حاصل گردد و غالباً منتهی با اشتعال آتش خشم شود .

بسیار مهم است که در اینجا باین سؤال توجه کنیم :

آیا بشخصی بر میخورد که دیگری از کمک او در انجام کاری امانت و ورزد ؟ البته مسام است که هر گاه زید بخواهد سیمی بردارد و عمر و دست او را طوری بکشد که نتواند بسبب دست یابد بین آنها برخورد حاصل میشود و زید خشمگین میشود . با اینهمه هر گاه زید کوتاه دست باشد و سبب در میوه خوری بلندی قرار داشته باشد که دست زید با آسانی بآن نرسد آیا باز هم خود داری عمر و را از کمک بزید میتوان برخورد دانست ؟ جواب این سؤال چندان آسان و ساده نیست . با وجود این هر کسی در زندگی معمولی مشاهده میکند اگر دیگران وی را در بدست آوردن چیزی که بدان میل دارد داری نکنند خشمناک میشود . چنین بنظر میرسد که برخورد بعنوان علت خشم بآن اندازه که بستگی به تعبیر شخصی دارد ارتباط بجنبه خارجی اوضاع ندارد .

گذشته از برخورد بشخص یا اشخاص دیگر ممکن است برخورد بقوانین طبیعت نیز موجب پیدایش خشم گردد. مثلاً يك مرد گرسنه هنگامی مشاهده میکند در یخچال کمترین اثری از خوراکی نیست خشمگین میشود یا شخصی میخواهد از دیوار بلندی بالا رود و مساعیش بجائی نمیرسد طبعاً خشمناک میشود و یا میخواهد فوتبال بازی کند و باران ناگهان شروع بباریدن میکند او خشمگین میشود و یا باران ناگهان محصول او را خراب میکند و آتش غضبش را مشتعل میکند. بدیهی است میزان خشمی که از طرف اشخاص مختلف احساس میگردد متفاوت است و تا اندازه زیاد بسته به رشد فکری اشخاص است. مسلم است کودک برای اینکه نمیتواند بر ماه دست یابد سرشك اشك از دیدگان خویش جاری میسازد ولی بسیاری از اشخاص رشید هستند که احساس میکنند اساساً برای تحمل رنج و بدبختی بدنیا آمده اند و در مقابل مصائب باید چون صخره تزلزل ناپذیر باشند. آنها همواره بر این عقیده اند باران همیشه درست همان موقع میبارد که شخص میخواهد فوتبال بازی کند.

گفتیم که شخص ممکن است با دیگران و یا طبیعت برخورد حاصل کند. او ممکن است با خودش نیز اصطکاک حاصل نماید اگر چه برخورد آدمی بخودش یکی از مهمترین منابع خشم است با وجود این کمتر کسی است که باین نکته توجه داشته باشد. همانطور که میزید برای خوردن سبزی ممکن است بمداخله عمر و برخورد نماید و یا مواجهه با این اشکال گردد که سبب از دسترس او خارج است، بعید نیست این میز مواجهه با مانع دیگری که خود زید میتراشد بشود و این برخورد ممکن است بحکم مقتضات وظیفه باعقا و باواکمش حاصل گردد. مثلاً اگر چه سبب آنجا

برای خورده شدن آماده است و زید خیلی میل دارد که آنرا بخورد با این همه ممکن است تصمیم بگیرد چون سیب بکسی دیگر تعلق دارد برداشتن آن مخالف اصول اخلاق است زیرا حکم يك نوع دزدی را خواهد یسافت . یا ممکن است عقلش باو حکم کند که سیب بمزاجش نمیسازد و خوردنش عاقلانه نیست یا ممکن است ترس اینکه شاید شخص دیگری سیب را برای خوردن در نظر گرفته است واکنشی در او ایجاد کند و او را از برداشتن سیب باز دارد . بدین طریق حس وظیفه شناسی و رعایت اصول ممکن است با میل شخصی بخوردن یا دویدن یا دوست داشتن ، یا ارضاء کنجکاوى خویش اصطکاک حاصل کند و این برخوردها بهیچ روی کمتر از سایر موانع مولد خشم نیست . هر گاه زید با عمر و بر خورد نماید از دست عمر و خشمناك خواهد شده هر گاه با خودش برخورد کند از دست خودش خشمگین خواهد گردید . درباره برخورد بیش از این میتوان بسط داد ولی لازم است بیک علت دیگر خشم یعنی آزار پردازییم . هر گاه شخصی آزاری به بیند خشمگین خواهد شد . این آزار انواع و اقسام دارد . ممکن است او آزار جسمانی بکشد ، احساساتش جریحه دار شود ، غرور و خود خواهیش آسیب بیند ، آرامش ذهنش مختل گردد ، امنیتش بمخاطره افتد ، شهرتش لکه دار شود ، املاکش منهدم گردد ، عزیزانش آسیب بینند ، کارهایش تحقیر گردد ، بشخصیتش توهین وارد آید ، تفریحش از میان برود ، امید موفقیت و سعادتش زایل شود ، ایمانش مختل گردد ، دفاعش درهم شکسته شود ، زندگی خانوادگی گیش متزلزل گردد ، قدرتش سلب شود ؛ اعتبارش کاهش یابد ، عشقش بمخاطره افتد ، ایده الهایش مورد تمسخر قرار گیرد ، آزادیش نابود شود . همانطور که در مورد برخورد گفتیم آزار نیز ممکن است عمدی یا غیر عمدی باشد و

از جانب دوست یا دشمن و یا خود شخص وارد آید . منبع آزار هر چه باشد نتیجه آن خشم است .

بالاخره دو کلمه دیگری است که هنگام بررسی علل خشم زیاد استعمال میشوند و آن دو کلمه ادامه زندگی است . از آنجا که مراد از خشم تأمین ادامه زندگی است بمورد است که منتظر باشیم هر جا که شخص مشاهده نماید ادامه زندگی مورد تهدید قرار گرفته است دستخوش خشم گردد . اهمیت این موضوع هنگامی روشن تر میشود که بنظر آوریم ادامه زندگی ادامه فیزیکی و بدنی نیست بلکه ادامه زندگی بعنوان يك شخص و کسی بودن است و این موضوع میرساند چرا غالباً يك توهین بیش از اذیت جسمانی تولید خشم میکند و چرا فحش «تو کسی نیستی!» یا «وجود تو پشیزی برای من ارزش ندارد!» یا «تو اساساً از موش هم کمتری!» تا این اندازه تولید خشم و غضب میکند . همچنین شاید برای همین باشد که شخص تا این اندازه از قبول یوغ بردگی دیگران و شنیدن امر و نهی آنان ناراحت و متنفر است؛ این موضوع میرساند که چرا در مبارزه جوانان برای وجود آوردن يك شخصیت ایده‌ال و ارضاء تمایلات خود خشم چنین نقش بزرگی را بازی میکند؛ بدین طریق هر گاه شخص احساس کند که ادامه شخصیتش بمخاطره افتاده است خشمی که در او ایجاد میگردد کمتر از خشمی نیست که هنگام بمخطر افتادن جان او تولید میشود . پس مشاهده میکنیم که برخورد و اذیت و بمخطر افتادن ادامه حیات ممکن است منجر بتولید خشم گردد . برای آنکه بعاطفه خشم کاملاً پی‌بریم عامل زمان را نیز باید در نظر گیریم زیرا خشم تنها از برخورد در زمان حال ایجاد نمیگردد بلکه فکر برخورد در آینده و خاطره برخورد در گذشته نیز تولید خشم میکند . چنانچه ناد آوری

ناسازگاری که در گذشته بآدمی گفته شده است ممکن است بیش از خود زمانیکه گفته شده تولید خشم نماید. بالاخره اگرچه ادامه حیات شخصی در زمان حال ممکن است کاملاً تأمین باشد با اینهمه هر گاه پیش آمدی روی دهد که امکان تهدید حیات را در آید بنظر مجسم کند بدون شبهه تولید خشم خواهد نمود.

میزان خشمی که در اشخاص ایجاد میگردد از هر حیث متفاوت است. این تفاوت بیشتر ناشی از چگونگی شخصیت آدمی است. برخی از اشخاص در مقابل عاطفه حساسیت بیشتری از دیگران دارند. عده ای از اشخاص هستند که منافع و مقاصدشان آنقدر محدود است که کمتر امکان ایجاد عاطفه خشم برای آنها پیش میآید. هر گاه هدف شخص محدود به تعقیب لذت و منافع فوری شخصی و لزوم اثبات برتری خود بر دیگران باشد مسلم است که دائماً عاطفه خشمش تحریک خواهد شد و پیوسته با دیگران برخورد خواهد کرد زیرا تمایلاتش دائماً بتمایلات دیگران در اصطکاک خواهد بود و از آنجا که ادعاهایش افزون از اندازه است همواره مورد بغض و حمله دیگران قرار خواهد داشت.

بسیاری از مسائلی که تولید خشم و غضب میکنند ناشی از غلو حب ذات و حس خود پرستی است و هر گاه شخص قسمتی از انرژی خود را صرف خدمت بد دیگران و خدمات اجتماعی نماید بندرت دچار خشم خواهد شد. کسانی که زندگی را بمنزله مبارزه ای در راه بسط دوستی و محبت در میان اشخاص میدانند و حتی المقدور میکوشند دیگران را از رنج و بدبختی برهانند کمتر با دیگران برخورد میکنند. گذشته از این هر گاه شخصی مسائل را بانظری وسیع تر و مدبرانه تر از نظر سطحی و شتاب آمیز معمول

بناگرد مشاهده میکند بسیاری از مسائل که بنظری محرك عاطفه خشم است بسی ناچیز ترند و در خور اینهمه اهمیت نمیباشند. مثلاً روانشناس هرگز از عصبانیت و حتی ابلهی و ناسزاگوئی بیمار چشمگین نمیشود زیرا میداند عصبانیت بیمار جزئی از مسائلی است که برای حل آنها با و مراجعہ کرده است.

## مشخصات خشم

درباره شرح سیرهای مختلف خشم و راههای تأثیر آن در زندگی اشخاص کتابهای بیشمار میتوان برشته تحریر کشید. ما در این فصل تنها کوشش خواهیم کرد بمهمترین طرق تأثیر خشم در زندگی آدمی اشاره کنیم:

### ۱- واکنش فوری

نکته‌ای را که باجمال در فصل گذشته یاد آور شدیم در اینجا بتفصیل بیان میکنیم و این نکته مبنی بر آنست که هرگاه شخص بواکنش فوری خشم پی نبرد بدون شبهه مواجه با اشکالات فراوان خواهد شد. مثلاً در باره کودکی که شست خود را میجوید و در فصل گذشته با او شده کردیم باید یقین بدانیم هرگاه این شست جویدن محرك خشم باشد هیچ‌شکی نیست که کودک را چشمگین خواهد ساخت و برای جلوگیری از این خشم هیچ اقدامی ازدست اوساخته نیست. با اینهمه بر اثر اصرار پدرش برای خودداری از این کار ممکن است چنین تصور کند با کوشش و تلاش میتواند از عصبانی شدن خود جلوگیری نماید. در حقیقت اکثر اشخاص تصور میکنند چشمگین شدن يك امر ارادی است و شخص میتواند از بروز خشم خود



جلوگیری نماید.

اکنون می‌خواهیم مطالعه کنیم که نتیجه این تصویرچه خواهد بود؟ پسری که شست خود را می‌چود اگر تصور کند ممکن است از خشم‌گین شدن جلوگیری نماید تمام قوای خود را برای نیل باین مقصود بکار خواهد انداخت و از نیروی اراده و تصمیم خویش حداکثر استفاده را خواهد کرد. با اینهمه چنانچه گفتیم مساعی او بطور قطع بجائی نخواهد رسید و در نتیجه این تلاش بیهوده قسمت زیادی از سعی و کوشش او که ممکن بود بطور موفقیت آمیزی در جلوگیری از بروز آثار خشم بکار رود بهدر خواهد رفت. نتیجه دیگر این تلاش بیهوده آنست که هرگاه بچه‌دارای شخصیت نیر و مندی باشد هنگامی مشاهده میکند تمام سعی و مجاهدتش در راه جلوگیری از خشم‌گین شدن منتهی بشکست می‌گردد از عدم موفقیت خود متأثر شده و میزان خشم او چندین برابر می‌شود.

گذشته از این چون او عقیده دارد هر شخص معمولی میتواند از تولید خشم در خودش جلوگیری نماید ممکن است عدم موفقیت خود را در این راه گواه بر آن بداند که از دیگران کمتر است و شخصی غیر عادی است. در عین حال هرگاه شخصی تصور کند در حیطه توانائی اوست که از خشم‌گین شدن جلوگیری نماید ممکن است تصور کند وظیفه‌اش آنست که خشم‌گین نشود و نه تنها از پیدایش احساسات خشم در خودش جلوگیری نماید بلکه خشم‌گین نشدن را برای خودش يك تعهد اخلاقی بداند و چون محال است در این راه توفیق یابد خشمناك شدن را بخیال خود علاوه بر مظهر غیر عادی بودن نشانه ضعف شخصیت و انحطاط اخلاقی خواهد دانست و بدین طریق حس شرم و خلاف کاری نیز بخشم اضافه شده صدچندان بر شدت

آن خواهد افزود .

بالاخره بزرگترین خطر این پندار غلط آنست که چون میل همواره پدر اندیشه است شخصی که تصور میکند میتواند از خشمگین شدن جلوگیری کند و وظیفه اوست که خشمگین نشود چنین نتیجه میگیرد که خشمناک نیست و بهمین جهت وجود خشم را انکار کرده و یا آنرا بنامهای دیگری از قبیل جریحه دار شدن احساسات ، خستگی مفرط یا ضعف خواهد دانست و پیش خود یقین خواهد کرد از بروز خشم در خود جلوگیری کرده است و نتیجه آن خواهد شد که شخص بدون آنکه خود بداند خشمگین میشود . خطر این خشم نامعلوم در رفتار و کردار آدمی بمراتب از خطرات خشم معلوم بیشتر است . گاه از اوقات میزان آگاهی از خشم ناقص است بدین معنی که شخص میداند خشمگین است ولی نمیداند خشم او تاجه حد شدید است . او مثلاً ممکن است تصور کند دو چار مختصر عصبانیتی شده است و حال آنکه در حقیقت سخت خشمگین میباشد . یا ممکن است سخت غضبناک باشد ولی نداند که منبع عصبانیت او چیست و پیش آمدی را که برای او روی داده کافی برای اشتعال آتش خشم شدیدی که دامنگیر او شده است تلقی نکند .

بنابر این نخستین قدم در راه مواجهه موفقیت آمیز با خشم اعتراف بوجود آن است . وقتی شخصی خشمناک میشود اگر بخودش بگوید : « من خشمگین هستم ! حالا چه باید کرد ؟ » یا « چنین بنظر میرسد که من خشمناک شده ام حالا ببینم چه کار باید بکنم ؟ » پیدا است که بوجود خشم در خودش پی برده و در نتیجه برای رفع آن کوشش میکند و از اثرات نامطلوب آن میکاهد لکن هر گاه چنین بگوید : « موضوعی که مرا انسان خشمگین

کند وجود نداشته است و بنابراین من خشمگین نیستم» این جمله نشانه فکر غلط و بی اطلاعی اواز خشم خودش میباشد. متأسفانه بیشتر اشخاص نیز اینطور فکر میکنند.

جمله‌ای که بهتر حقیقت خشم را مجسم میکند این است: «من خشمگین هستم و قطعاً این خشم من علتی دارد که باید در صدد پیدا کردن آن برآیم».

## ۲ - آثار جسمانی

نکته‌ای که فوق‌العاده درخور توجه و اهمیت است ولی ما باختصار بدان اشاره خواهیم کرد آنست که اثرات جسمانی خشم رانه تنها غالباً با بیماریهای جسمانی اشتباه میکنند بلکه خشم رایک عامل اساسی در تولید بیماریهای مختلف میداند. همه این حقیقت را تصدیق میکنند که خشم ممکن است بر شدت ضربان قلب بیفزاید و تنفس را سریعتر کند و ورزشی در دستها حاصل نماید ولی شاید همه کس نداند که خشم ممکن است خواب را مختل کند، از هضم غذا جلوگیری نماید و تولید خستگی جسمانی مفرط کند. تأثیر خشم در پیخوای و خستگی خیلی بیش از آنست که پزشکان و اشخاص عادی تصور میکنند و نکته‌ای هم که کمتر مورد توجه عمومی است آنست که خشم بهمان اندازه که شدید است ممکن است مزمن هم بشود بدینطریق خشم نه تنها ممکن است صبحانه شخصی را برای او تبدیل بزهرمار کند بلکه ناهار و شام او را نیز ثقیل و غیر قابل هضم نماید. خشم نه تنها در روز اول تولید گاز معده و استفراغ و دل درد میکند بلکه ممکن است سوء هاضمه مزمن ایجاد کند و مادام که خشم ادامه دارد سوء هاضمه

نیز دست از دامن آدمی برنمیدارد. نکته دیگری که زیاد مورد توجه عموم نیست آنست که شخص ممکن است خشمناک باشد بدون آنکه خودش بداند. بسیار اتفاق میافتد که پزشک از بیماری که مبتلا بسوء هاضمه است میپرسد: «آیا از چیزی خشمگین هستید؟» بیمار هم بدون تفکر پاسخ میدهد: «بهبچه آقای دکتر!» موضوع هم همانجا پایان مییابد و دیگر نه پزشک بآن فکر میکند و نه بیمار.

اما بر اثر تحقیق و مطالعه دقیق میتوان درباره وجود یا عدم علاقه در شخص پی برد بدینقرار که نخست جداً در این خصوص بررسی کرد آیا دلیل مثبتی بر وجود خشم که ممکن است بیمار نام دیگری بر او نهاده وجود ندارد؟ ثانیاً آیا در زندگی بیمار چیزی که محرك خشم باشد موجود نیست؟ پزشکان نباید تصور کنند که اشخاص قادر باطلاع از وجود خشم در خودشان میباشند.

### ۳- تراکم خشم

یکی از مهمترین خصوصیات خشم که علم بدان اهمیت فراوان دارد کیفیت افزایش تدریجی و تراکم آنست. مثال زیر این نکته را تا اندازه ای روشن میکند.

دوشیزه م. از يك بیماری طولانی که چند ماه او را به تختخواب میخکوب کرده بود برخاسته است. او بمرحله ای رسیده است که میتواند روزی چند ساعت از رختخواب برخیزد و راه مختصری برود و غذای خود را پشت میز صرف کند.

روحیه اش کاملاً قوی است و از هر حیت نسبت به بهبودی خود تر خوشبین می باشد. اما ناگهان يك روز مشاهده میشود حالش بدتر شده است و

پرستارش اطلاع میدهد که سخت بی‌تابی می‌کند و یاس و عصبانیت شدیدی باو دست داده است.

سیر قهرانی ادامه می‌یابد و در پایان هفته ناگزیر او را بستری میکنند در حالیکه شبها خواب بچشمانش نمی‌رود و اشتهايش نیز بکلی از بین رفته و نسبت به بهبوديش هم سخت مأیوس می‌باشد. البته در ظاهر برای این تغییر حال علتی وجود ندارد. معاینه‌ها و آزمایش‌های مکرر نیز منتهی به کشف علت بحران ناگهانی حال بیمار نمی‌گردد و وضع روز بروز بغرنجتر میشود تا اینکه ناگهان يك روز بعد از ظهر دوشیزه م. معجلاً پزشک را ببالین خود می‌طلبد و پزشک بمحض اینکه داخل اتاق بیمار میشود مشاهده میکند دوشیزه م در حالیکه با موهای ژولیده و لبهای لرزان و گونه‌های برافروخته وسط تخت خواب نشسته است. باخشونت می‌گوید: «هرچه زودتر مرا از چنگ این پرستار نجات دهید.» این اظهار دوشیزه م دکتر را سخت مبہوت میکند زیرا پرستار او دختری فوق العاده لایق، خوش مشرب، مهربان است و مخصوصاً با دوشیزه م روابط دوستانه استواری دارد و دوشیزه م در تمام مدت اقامت خود در بیمارستان از مراقبت‌ها و محبت‌های پرستارستایش نموده است و همچنین قرینه‌ای هم که حاکی باشد در آخرین هفته روش او نسبت به پرستار تغییر یافته است وجود ندارد و آنها همچنان با هم گرم و صمیمی بوده‌اند و اینک بدون مقدمه اصرار می‌ورزد که او را تغییر دهند هنگامیکه پزشک از دوشیزه م می‌پرسد چه خطائی از پرستار سرزده است دوشیزه م با خشم و غضب شدیدی پرستار بیچاره را متهم به بی‌اطلاعی، خودخواهی و پستی و صدها گناه دیگر میکند و هنگامی پزشک فشار می‌آورد که دلیلی برای اثبات این اتهامات ذکر کند از میان اظهارات

بی اساسی که دوشیزه م پشت سر هم ردیف میکند تنها يك اتهام او چند بار تکرار میشود که پس از تحقیق بسیار، سر رشته معمار ابدست پزشکی میدهد. اگرچه این موضوع باور نکردنی بنظر میرسد، با اینهمه پس از دقت و تحقیق مفصل معلوم میشود تنها خطبی که پرستار مرتکب شده آن بوده است که در هئته قبل چند بار شیشه لاک دوشیزه م را بدون اجازه از کمداوبر داشته و در حالیکه در کنار بستر دوشیزه م با او چانه میزد ناخنهای خود را لاک زده است و تنها همین عدم توجه ناچیز بر اسم ادب، دوشیزه م را برانگیخته است که تغییر فوری پرستار را خواستار گردد. قطعی است هرگاه پزشکی در مقام تحقیق دقیق موضوع بر نمی آید ممکن بود پرستار بیچاره را از کار برکنار و زندگی او را برای همیشه خراب کند.

اکنون باید دید از تجزیه و تحلیل حادثه ای بظاهر تا این اندازه ناچیز چه استنباط میگردد؟ پس از بازپرسی دقیق از پرستار حقیقت مهمی کشف گردید. توضیح آنکه هیچوقت دوشیزه م از پرستار نخواست به دوازده شیشه استفاده نکند و حتی تا آخرین مرحله خشم بهیچ روی نارضایتی خود را از استعمال شیشه لاک نشان نداده بود. گذشته از این هرگز این اندیشه بخاطر پرستار راه نیافته بود که دوشیزه م کمترین مخالفتی با استفاده از شیشه لاک داشته باشد در غیر این صورت محال بود او بشیشه لاک دست بزند زیرا او حتی المقدور میکوشید و سائل رضایت دوشیزه م را از هر حیث فراهم سازد. بدیهی است دوشیزه م دختری مبادی الاداب بود و در مقابل انحراف از مراتب ادب و تربیت حساسیت فراوان داشت. اما از طرف دیگر دختری فهمیده بود که بین صواب و ناصواب را بخوبی تشخیص میداد و هنگامی هم که آتش خشمش فرونشست و اوضاع را با حوصله بیشتری بررسی کرد از افراط در

سخت گیری بیموردی که برای موضوع ناچیزی نسبت به پرستار باوفا کرده بود سخت نادم شد. گذشته از این دوشیزه م دختری حساس بود که از جریحه دار کردن احساسات دیگران تنفر داشت و از مراتب وفاداری و مهر و محبت پرستار نیک آگاه بود و فکر بسر بردن در بیمارستان بدون او بنظرش تحمل ناپذیر می آمد و تصور رنجاندن پرستار و مخصوصاً جلب تنفر او برایش بسی دردناک بود.

با آنکه باین علامت مسئله و ارتباط دادن آنها یکدیگر بخوبی می توان حوادثی را که منتهی بدرخواست اخراج پرستار گردید روشن کرد. این نکته مسلم است نخستین بار که پرستار از شیشه لاک استفاده نمود در دوشیزه م خشم و غضب شدیدی ایجاد نکردید بلکه مختصر ناراحتی در او حاصل شد که هرگاه از پرستار تقاضا میکرد دست بشیشه لاکش نزنند بدون شبهه مرتفع میگردد. مسلم است اگر چنین درخواستی میکرد پرستار شیشه لاک را جای خود می گذاشت و بعداً هم هرگز دست بآن نمیزد و قضیه هم آنجا خاتمه می یافت. با اینهمه دوشیزه م از پرستار نخواست از استعمال لاکش خودداری کند. در نتیجه دوپیش آمد روی داد. نخست اینکه دوشیزه م اگر چه تصمیم گرفت موضوع را نادیده بگیرد با اینهمه نتوانست آنرا کاملاً فراموش کند و گاه و بیگاه بصورت های مختلف در ذهنش خودنمایی میکرد و وسائل ناراحتی خیالش را فراهم می ساخت تا بعدی که بتدریج پیش خود شروع بشکایت کرد که «این پرستار پررو چه حق دارد بدون اجازه دست بشیشه لاک من بزند؟» «او خیال میکند کیست که از این گستاخی هامیکند؟» - «با اینهمه وظیفه پرستار آنست که موجب ناراحتی فکر مرا فراهم نسازد و هرگاه او بدون اجازه دست به شیشه لاک من بزند

از کجا معلوم است از بودر من استفاده نکند؟» - «هر گاه او مخفیانه از جورابه‌ای ابریشم من استفاده کند از کجا می‌فهم؟» - «آه! من از فکر کردن درباره این قضیه خسته شدم!» - «من دیگر در این خصوص فکر نخواهم کرد» - «من چه جور آدمی هستم که اجازه میدهم موضوع ناچیزی اینسان ناراحت‌م کند؟»

دومین پیش آمد آن بود که روز دوم پرستار بدون آنکه بداند تاجه اندازه دوشیزه م را ناراحت کرده است مجدداً شیشه لاک را برداشت و از آن استفاده نمود و بدین طریق عصبانیت دوشیزه م که در ظرف بیست و چهار ساعت گذشته تقویت گردیده بود چند برابر گردید و دیگر عدم توجه بآن کاری دشوار بود زیرا در بقیه روز سیل افکار دیگری در این خصوص بذهن دوشیزه م راه یافت. پرستار بختگی و ناراحتی بیمار پی برد و بدون آنکه از منبع آن آگاهی یابد موضوع را پیزشگ اطلاع داد. آنشب چون دکتر از دوشیزه م پرسید آیا ناراحتی خاصی دارد وی در پاسخ گفت: «بیچ وجه». اگر هم این فکر بمغزش خطور یافت که موضوع شیشه لاک را بادکتر در میان نهد آنرا بیدرنک امری کود کانه دانست و بخود گفت «اتلاف وقت دکتر برای چنین موضوع ناچیزی خنده آوراست.. هر گاه باوبگویم به پرستار اخطار کند دست به لاک من نزنند مرا مسخره خواهد کرد روز بعد دوشیزه م باوجود ناراحتی و عصبانیتش بای صبری منتظر شد ببیند آیا باز هم پرستار دست به لاک میزند یا خیر؟ اما هیچ پیش آمدی روی نداد و دوشیزه م بخودش گفت؟ «شکر خدا را که قضیه بهمین جا خاتمه یافت. او قطعاً دیگر دست به لاک من نخواهد زد» آن روز درخود يك نوع راحتی و رضایت خاصی احساس کرد. با اینهمه روز بعد پرستار مجدداً



شیشه را برداشت و شروع به لاک زدن ناخن های خود کرد. آنگاه بود که ناراحتی و عصبانیت روزهای پیش با چندین برابر قوت تجدید گردید و دوشیزه م آهسته بخودش گفت: «خیر! او پرروئی را از حد گذرانیده است!» «باید باین اوضاع خاتمه دهم. هم اکنون موضوع را با وی در میان خواهم نهاد» دوشیزه م دهانش را باز کرد که کلمات را بر زبان راند ولی بدبختانه نتوانست کلماتی را که میخواست بگوید ادا کند. پرستار با نهایت مودت پرسید: «معذرت میخواهم! آیا چیزی گفتید؟» دوشیزه م احساس کرد که دهانش خشک شده و دستهایش بشدت میلرزد و دریافت که هر گاه سخن گوید صدایش زنده و خشن خواهد بود. اگر امروز اول سخن میگفت قطعاً می توانست لحن نرم دوستانه ای بکاربرد لکن اکنون احساس میکرد هر گاه صحبت کند، شدت احساساتش چنان است که خیلی خشن حرف خواهد زد و لحن سخنش دوستانه و آرام نخواهد بود بلکه طنین تنفر و خصوصتش سخت پرستار را ناراحت خواهد کرد و هر گاه مراقبت نکند سخنان درشتش ممکن است قلب پرستار را جریحه دار سازد و بهمین جهت این بار هم چیزی نگفت و مانند برتیر خورده ای بخود پیچید.

دوشیزه م قبل از ورود به بیمارستان زندگانی دشواری را بسر برده و نامالایمات و بی عدالتی های زیادی تحمل کرده بود. در او ان کودکی پدرش رخت از این جهان بر بسته و پدر بزرگش ناگزیر تربیت او را بعهدہ گرفته و برای او نسبت بکودکان دیگر محدودیت های بیشتری قائل شده بود. بعداً چندین سال بتنهایی در شهر بزرگی بسر برده و در مدت عمر کوتاه خود مواجه بامصائب بیشماری شده حس آزرده گی و بی کسی در او قوت فراوان یافته بود و اینک که خود را تنها مواجه با حرکت دور از نزاکت پرستار

مشاهده نموده بود، امواج ناراحتی‌ها و آزرده‌گی‌های دیرین بار دیگر بحرکت درآمده و ذهنش را فرا گرفته و برای اوتولید خستگی و بی‌تابی و فرسودگی نموده و بتدریج میدان‌را برای تجدید خاطرات تلخ‌گذشته مساعد ساخته بود تا بحدی که نظرش کم‌کم نسبت به پرستار تغییر کرد و او را باچشمان دیگری نگریست و نه تنها او را به منزله یک دوست وفادار و یک کمک صادقی تلقی نکرد بلکه وی را مانعی برای بهبود حال خود و عامل اساسی اندیشه‌های تاریک و احساسات دردناک خود دانست و بر آن شد که او را از خود براند. با اینهمه او برای آنکه پیش خود اقدام برای اخراج پرستار را توجیه کند چه بهانه‌هایی داشت؟ تنها دست زدن بشیشه لاک بیماری دلیلی کافی برای اخراج پرستاری نیست.

بنابر این نباید پرستاری را بجرم اینکه به شیشه لاک دست زده است مورد اینهمه خشم و غضب قرار داد پس چه باید کرد؟ باید دلائل دیگری برای هجر میت او یافت. بدین طریق دوشیزه م شروع باکتشاف برای یافتن نقاط ضعفی در پرستار کرد و تصادفاً این قبیل تجسس‌ها نیز غالباً بموفقیت منتهی شدند حتی اگر معلوم شود که بزرگترین گناه پرستار آنست که اساساً گناهی ندارد. بدین طریق کم‌کم حس نارضایتی و عصبانیت قلب او را فرا گرفت تا تبدیل بخشم شدیدی گردید. در آغاز رفع این ناراحتی با ادای چند کلمه میسر بود لکن در پایان حضور پرستار بنظر دوشیزه م غیر قابل تحمل بود.

این مثلث به نیکوترین وجهی خطر انباشته شدن خشم مخفی را بر آدمی بشدت میرساند. مسأله است که هرگاه دوشیزه م مشغول کار بود و توجیش بمسائل دیگری منحرف میگردید که زیاد به پیش آمد دست زدن پرستار به شیشه لاک ارتباط نداشت میتوانست یا اشکالش را برای دوستی نقی

کند و در نتیجه عقده دل خود را بگشاید و یا آنکه موضوع را بکلی فراموش کند متأسفانه او آنقدر بهبودی نیافته بود که از جای برخیزد و مشغول کارهای سرگرم کننده گردد و بنا بر این تصمیم گرفت که جداً این موضوع ناچیز را از سر بردارد و بموضوعهای جالب دیگری بیندیشد. اما کم‌تر کسی باندازه او درزندگی مصیبت دیده و چندماه متوالی بستری شده بود. نکته اساسی آنست که چون دوشیزه م. موفق نگردید که عقده دل خود را بگشاید نتوانست موضوع را فراموش کند یا از انباشته شدن خشم و غضب تادرجه انفجار جلوگیری نماید. این کیفیت دائماً درزندگی روزانه هر کسی مشهود میگردد. ما غالباً اصطلاح « پرکردن کسی » را بکار میبریم یعنی آنقدر بتدریج او را عصبانی و خشمگین کنیم که دیگ غضبش ناگهان منفجر گردد.

نکات دیگری است که باید آنها را هم خاطر نشان ساخت. نخستین بار که دوشیزه م. از دست زدن پرستار به شیشه لاکش ناراحت شد میل نداشت موضوع را پرستار تذکر دهد زیرا بیم آن داشت که پرستار بر خورد و یا آنکه از شدت محبت او نسبت بخودش بکاهد. اگرچه در وهله اول این طرز استدلال معقول بنظر میرسد با وجود این حتی در آن موقع هم فکر او غیر عملی و کوتاه بود زیرا عقده‌ای که گشوده نشود هر قدر هم ناچیز باشد فراموش نشدنی نیست. شخص ممکن است آنرا ندیده بگیرد و چنین تصور کند که از ذهن او زایل شده است لکن دیر یا زود خشم با شکل مختلف بروز خواهد کرد منتهی طوری توسعه و تقویت یافته است که خطر و اثرات نامطلوب آن چند بر ابر از روز اول بیشتر شده است چنانچه در مورد دوشیزه م. مسلم است که هرگاه روز اول از پرستار درخواست میکرد از

استعمال شیشه لاکش خودداری کند ناراحتی و تأثر پرستار بسی ناچیز بود  
 لکن برعکس انفجار دیگ خشم دوشیزه م در روز آخر بکلی پرستار را  
 ناراحت و از خود بیخود کرده بود.

نکته دیگری که باید خاطر نشان کرد آنست که چون دوشیزه م  
 فرصت اولیه را برای ابراز نارضایتی خود از دست داد و روز بعد که بالاخره  
 پس از تفکر زیاد تصمیم به صحبت کردن گرفت مشاهده نمود قادر نیست  
 موضوع را بطور مناسب یعنی دوستانه پرستار تذکر دهد زیرا در ظرف  
 دو روز احساسات وی طوری تقویت یافته بود که دیگر رهایی از آن بوسائل  
 عادی میسر نبود و بدین طریق دوشیزه م مشاهده نمود که بدام غفلت خود  
 افتاده است. بهمین علت است که اکثر اشخاص در زندگی روزانه از ابراز  
 نارضایتی و عصبانیت خویش خودداری میکنند. اینها بیم آن دارند که بد  
 خوی و کودک بشمار روند و حال آنکه برعکس انباشته شدن نارضایتی ها  
 و عصبانیت هاست که سرانجام آدمی را تبدیل بکودکی ناشکیبا و تندخوی  
 و خشن میکند. این فکر که خشم تمایل شدیدی با افزایش دارد و پیوسته  
 رو بفرونی میرود متکی بر این حقیقت است که خشم بمحض بیداشدن دیگر  
 زایل نميگردد مگر آنکه کاملاً منفجر شود. بهمین جهت است که بسیار  
 منطقی است درست مطالعه کنیم منظور از خالی کردن کیسه خشم چیست؟  
 هرگاه خشم را تشبیه به یک نیرو باجنبه های کمیتی نمائیم خالی کردن  
 این نیرو مانند هر نیروئی دارای شرائط و کیفیاتی است. مسلم است که  
 مواجهه با خشم زیاد و غضب بمراتب از مواجهه با عصبانیت مختصر و رنجش  
 های معمولی دشوارتر است. مثلاً هرگاه بچه بطور خیلی مختصر شست  
 خود را مکیده است خشمی که در آنجا دمیشود بمراتب ناچیز تر از خشمی

است که در او بر اثر گاز گرفتن دست خودش بوجود میآید. برای آنکه شخصی از شر خشم رهایی یابد لازم است دست باقدا می بزند که مقداری از انرژی او را مصرف کند.

هرگاه خشم کسی زیاد شدید باشد برای رهایی یافتن از آن طبعاً باید خیلی بیش از آن تلاش کند که اگر شدت خشمش کمتر باشد.

هرگاه راه خلاص شدن از خشم مبادرت بکاری باشد، دومین سؤالی که پیش میآید آنست که چه کار باید کرد؟ هرگاه بیاد آوریم که خشم در حقیقت محرکی برای کشتن یا نابود کردن است این اندیشه وحشت انگیز در ذهن خطور میکند که پس در این صورت هنگامی خشم در کسی پدیدار شد آیا تنها موقعی زایل میگردد که شخصی را بکشد یا چیزی را نابود کند؟ بطور قطع خیر. بار دیگر جنبه کمیتی موضوع اوضاع را روشن تر میکند هرگاه بصورت کسی يك سيلی نواخته شود میزان خشمی که تولید میکند بآن اندازه نیست که وی را بکشتن حریف برانگیزد بلکه تنها این تحريك در وی حاصل میگردد که بطرف خود آزاری برساند. جامعه اصل «چشم بجای چشم و دندان بجای دندان» را سخت مورد انتقاد قرار میدهد. با وجود این بفرص آنکه این اصل عادلانه بمرحله اجرا در آید و عموم آنرا منصفانه بکار بندند از بسیاری حوادث تأسف انگیز و خطرات انفجار دیگر خشم میکاهد.

بطوریکه قبلاً یاد آور شدیم یکی از علل پیدایش خشم اذیت است. خشمی که از اذیتی بوجود آمده است بمحض اینکه بهمان اندازه اذیت به مرتکب ایجاد خشم وارد آید از میان میرود. هرگاه کسی يك سيلی بخورد بمحض اینکه همان سيلی را بحریفش پس داد آتش خشمش فرو می نشیند

و هر گاه سیلی را پس ندهد آنقدر ناراحتی خواهد کشید تا سرانجام بهمان میزان اذیت سیلی بحریف خود آزار رساند و یا اینکه خشم خود را بمجرای دیگری بیندازد. هر گاه سیلی شدیدتری خورده باشد تا موقعی که بهمان اندازه آزار سیلی بحریف خود اذیت نرساند آرام نخواهد نشست. علت اینکه جامعه این اصل را کاملاً رد میکند برای آنست که عملی نیست. البته درست است که وقتی شخصی سیلی کسی را آنآ پس میدهد کیسه خشم خود را همان دم خالی میکند ولی اشکال در این است که پس دادن سیلی مجدداً خشم طرف را تحریک میکند و او را بر آن میدارد که سیلی جدیدی بزند و بدین طریق آتش جدال بیش از پیش زبانه میکشد و کار بجای باریکتر میکشد مسئله مواجهه با خشم هر گاه از لحاظ برخورد مورد توجه قرار گیرد بمراتب روشن تر خواهد شد. اگر خشم معلول برخورد باشد وقتی که برخورد از میان برود خشم نیز مرتفع میگردد. بچه‌ای که برای عروسك جار و جنجال بزرگی راه انداخته است بمحض اینکه عروسك را بدست آورد آرام خواهد شد. هر گاه مردی بر اثر جلوگیری از ورود به اطاقی خشمناك گردد بمحض اینکه توانست خود را داخل اطاق نماید آتش غضبش فرو خواهد نشست. هر گاه کارمندی ماهیا و شاید سالیهای متمادی خود را بخورد و خشمگین باشد چرا به درجه یا مقام بالاتری ارتقاء نیافته است بمحض اینکه بمقصود رسید خشمش پایان می‌یابد. خشمی که بمناسبت خودداری طرف از تسلیم به استدلالی در مباحثه‌ای حاصل میگردد بمحض اینکه طرف متقاعد شد، خود بخود زایل میگردد. از این مثالها يك حقیقت مهم استخراج میشود بدین معنی که برای رهایی یافتن از خشم هیچ نیازی نیست که بکسی آسیب برسانیم یا چیزی را منهدم و نابود سازیم بلکه

انرژی و نیروی خشم را می‌توان بطور مؤثر و مثبت در راه‌رفع برخورد و نیل به هدف بکار برد. در مورد مرتفع کردن خشم مسئله دیگری هم دخالت دارد که عبارت از جبران یا تعویض است توضیح آن‌که برای آرام کردن و رفع خشم بچه‌ای که نخست برای بدست آوردن عروسکی بی‌تابی میکند می‌توان بجای عروسک موقتاً بازیچه دیگری به اوداد و این بازیچه نارضایتی او را از بدست نیل آوردن عروسک جبران خواهد ساخت و اشک‌هایش را خشک خواهد کرد. همچنان مردی که نتوانسته است در امور بازرگانی موفقیت حاصل کند می‌تواند نیروی آشفته‌گی و خشم خود را در راه دیگری مثلاً در راه نیل به هدف‌های فرهنگی و تحصیل مقام اجتماعی یا سیاسی مصرف کند همان طرز رفتار با خشم را می‌توان در موردی بکار برد که خشم بر اثر تهدید یا بمخاطره افتادن حیات بوجود آمده است. هرگاه هدف جانی خشم تأمین ادامه حیات باشد مسلم است که از وجود آن برای نیل بدین منظور می‌توان بهترین استفاده را نمود. از لحاظ جسمانی علت اینکه چرا خشم بصورت محرك قتل درمی‌آید آن نیست که کشتن بخودی خود هدفی است بلکه در زمان‌های پیشین خشم صرف نیل به هدف ادامه حیات می‌گردید. هنگامی که انسان اولیه در معرض تهدید يك حیوان وحشی قرار می‌گرفت هدف خشمش آن نبود که حیوان را بکشد بلکه آنرا بعنوان خطری برای وجودش از میان بردارد و یا عبارت دیگر او را بی‌آزار کند هرگاه او می‌توانست حیوان را بترساند و یا زخمی کند هدف خشم تأمین می‌گردید و خشم از میان می‌رفت. بدین طریق در زندگی روزانه، شخص که بمناسبت تسلط یافتن شخص دیگری بر خودش خشمناك میشود از راه متوقف ساختن تسلط آن شخص بمراتب بیش از سازش با تسلط او می‌تواند خود را

از خشم رهائی بخشد. همچنین خشمی را که از توهینی در او ایجاد می‌گردد بمراتب آسانتر از خشمی که بر اثر جریحه‌دار شدن احساساتش بدیدمی آید مرتفع می‌کند. سعی در حل موضوع با اقدام بمعامله بمثل یعنی رفع توهین باتوهین و حمله باحمله آدمی را پست‌تر و خشن‌تر می‌کند.

در بالا گذشت که نخستین قدم در راه رفع خشم آنست که بوجود آن پی بریم و بودنش را تصدیق کنیم همچنین یاد آور شدیم که روش سازش باخشم معمولاً دارای عواقب بسیار نامطلوبی است. هنگامیکه شخصی خشن‌ناک می‌شود عاقلانه است که اندرز قدیمیان را برای شمردن تاده (عدالعه) رعایت کند زیرا کنترل نخستین واکنش به آدمی اجازه می‌دهد که سعی کند بر اوضاع مسلط گردد. هرگاه شخص در یابد چراطر ف دست به اقدام زشتی زد، هرگاه محرک‌های او خودش را بادقت بررسی کند، بسیار اتفاق می‌افتد احساسات خشمش زایل می‌گردد. وقتی خشم و علل آن معلوم و مفهوم گردید خطر آن بمراتب کمتر می‌شود و بنابراین کمتر تولید خشم می‌کند. علم و اطلاع از خشم و چگونگی آن بر تسلط آدمی می‌افزاید و باین اجازه می‌دهد که اوضاع را بنظر عاقلانه‌تر و حقیقت بین‌تری بنگرد و برای آن راه حلی بیابد.

#### ۴- شخص علیه خودش

این بخش از این فصل را با داستان نهنگ بدام افتاده‌ای شروع می‌کنیم. همه میدانند نهنگ حیوانی وحشی و بسیار خطرناک است. معروف است نهنگ را پس از آنکه شکار کردند و داخل کشتی نمودند بشدت بخود می‌پیچد و ناگهان آرواره‌های خوفناک خود را باز می‌کند و بطرزیر حمله‌ای



دندانهای تیز و خطرناکش را بتن خودش فرو میبرد. بدون آنکه ماطلاعات عمیقی از زندگی عاطفه‌ای نهنگ داشته باشیم می‌توانیم علل این اقدام حیرت‌انگیز او را تحلیل و تجزیه نمائیم :

نهنگ در اعماق دریا آزادانه مشغول سیر است که ناگهان درد جانگدازی که از فرو رفتن نیزه پولادین بگوشه دهانش بوجود آمده است احساس می‌کند و بیدرنگ دیوانه‌وار سر خود را بحرکت درمی‌آورد و به تجسس می‌پردازد لکن نه دشمنی می‌بیند و نه برای رنجی که لحظه به لحظه جانکاه‌تر میشود علتی می‌یابد. آنگاه باخشم و درد به عمق بیشتری فرو میرود تا شاید از چنگ دشمن تاملدنی بگریزد. فرو رفتن او در اعماق بیشتر تنها ناشی از رنج و الم نیست بلکه معلول عدم تعادلی است که نیزه در قسمت سر او حاصل کرده است. او مدتی از عقب حرکت می‌کند و سپس بر تلاش خود برای یافتن دشمن نامرئی می‌افزاید آنگاه شروع به مبارزه شدیدی برای فرار می‌کند و خواهی نخواهی باشکست مواجه میگردد و سرانجام خود را در کنار کشتی می‌یابد. نهنگ در تجسس يك دشمنی است تا با حمله برد اما قبل از آنکه حمله را آغاز کند او را از آب خارج نموده و تاملدنی در هوا بحال آویزان نگاه میدارند. در این هنگام است که غضب و وحشیگری او را دیوانه می‌کند، تمام قوای خود را برای حمله به چیزی جمع می‌کند و چرن با همه تلاش خود دشمنی برای حمله نمی‌یابد با نهایت ستمگری و قوت بخودش حمله ور می‌شود و دندانهای خطرناک خود را در بدن خویش فرو میبرد. در شرائط معمولی تنازع بقا و زندگی با سایر حیوانات تهدید را، خشم نهنگ صرف نابود کردن دشمن و تأمین زندگی او میگردد لکن در مورد انسانها، خشم نهنگ به تنهایی کافی نیست.

به نابدی خود نهنگ میگردد .

این مثال باور نکردنی برای آن ذکر گردید تا توجه خواننده يك کیفیت بسیار مهم خشم که در عین حال از خصوصیات جالب توجه خشم آدمی است جلب گردد . برای تجسم تمایل خشم آدمی برای نابود کردن خودش جمله‌های بیشمار متداول است مانند «انسان بدترین دشمن خودش است» یا «بدست خود تیشه بریشه زندگیش میزند» یا «مانند خوره خودش را میخورد» . تمایل مرد برای نابود کردن یازبان رسانیدن بخودش و نقش بزرگی که خشم در این تمایل بازی میکند موضوعی بسی بغرنج و پیچیده است . روانشناسان و دانشمندان خوشناس در باره این تمایل که برخی بر آن نام‌گزیده مرگ، نیاز بمجازات، و جرم نهاده‌اند و بعضی دیگر آن را «جبران» خوانده‌اند زیاد قلم‌فرسایی کرده و هنوز بساحل مقصود نرسیداند و در اینجا نیز ما در این خصوص بتفصیل نخواهیم پرداخت و تنها یادآور میشویم که چنین تمایلی در بشر وجود دارد و راه‌های ابراز آن را نیز خاطر نشان می‌سازیم .

نخستین طریقی که از همه عیان‌تر است مربوط بهنگامی است که بآدمی بر اثر عدم موفقیت در کنترل آنارخشم در سخن گفتن و کردار و رفتارش زیان و آزار مستقیم وارد می‌آید . موارد بیشمار مشمول این طریق از زیان رسانیدن آدمی بخودش میگردد از قبیل مردی که بر اثر درشت سخن گفتن به مدیرش کارش را ازدست داده و یا در نتیجه عصبانیت دوست دیرین و باوفايش را برای همیشه از خود رنجانده و یا بامدادی بر اثر خشم بیمورده‌مسرش را ناحق كتك سختی زده است و خود را در خور ملامت و مجازات میداند .

دومین طریقی که خشم برای و دار کردن آدمی بنا بود کردن خودش بر میگزیند از طریق اولی صریحتر و مستقیمتر است. در طریق اول عامل خشم در خارج از وجود آدمی قرار داشت و میل باآزار رسانیدن بخود دارای اهمیت فرعی بود و در حقیقت جنبه يك نوع جبران را داشت. اما در اینجا خشم متوجه درون خود شخص است و خودش هدف خشم خودش میباشد و بدین طریق محرك كشتن یا منهدم کردن متوجه درون شخص میگردد و آدمی را بر آن میدارد که مستقیماً بخودش زیان برساند خشمگین شدن شخص نسبت بخودش بطرق مختلف صورت میگیرد و طرز پیدایش این خشم در چگونگی ابراز آن تأثیر فراوان دارد. شخصی ممکن است بر اثر عدم لیاقت و نادانی و بی مراقبتی و فقدان اعتماد بنفس نسبت بخودش خشمگین شود چنانچه يك فوتبالیست هنگام ارتکاب يك اشتباه در بازی ممکن است چنان خشمگین شود که توپ را قطعه قطعه نماید یا مردی بامدادان هنگام بیدار شدن از خواب وقتی متوجه میشود که بیش از حد خوابیده و بنابراین بموقع بکار خود نخواهد رسید ممکن است چنان عصبانی شود که بخودش صد ناسزا بگوید و خویشتن را ابله و تنبل بخواند و بچندین صورت دیگر خشم خویش را ابراز نماید. همچنین شخصی که نسنجیده صحبت کرده است ممکن است لپهای خود را گاز بگیرد و یا آنکه محکم بر سر خودش بکوبد.

کیفیات وجدانی نیز در پیدایش خشم آدمی نسبت بخودش تأثیر فراوان دارند. هر گاه مردی از فرمان وجدان خویش سرپیچی نماید در او نیروی مخرب شدیدی علیه خودش بوجود خواهد آمد. خشمی که باین صورت ایجاد میگردد

آدمی ممکن است با انواع و اقسام بخویشتن لطمه بزند و گاهی مبادرت بخودکشی نماید و زمانی بمحرومیت های شدید تن دهد و موقعی دست از لذت جوئی و تفریح بردارد تا بدین طریق روح خود از آلودگی اقدام ناپسند و پانديشه ناصواب خویش پاک کند . نگاهی بتاریخ زندگی شهدا و مر تاضان نشان میدهد که چگونه خویشتن را بمیل خود آزار و شکنجه میدادند و دشوارترین رنج ها را بر خود تحمیل میکردند . با اینهمه شکنجه و رنج و محرومیت دهها هزار تن از اشخاص در زندگی روزانه نیز دست کمی از جانبازیهای شهدا ندارد چنانچه هستند صدها هزار تن از مردم این جهان که برای آرام کردن وجدان ناراحت و پر جوش و خروش خویش و تأمین احتیاج درونی خود بمجازات شدن، دشوارترین رنجها و ریاضت ها را گردن می نهند . بسیارند اشخاصی که بر اثر توجه بعدم لیاقت و ناشایستگی خویش سلامتی و راحتی و آرامش وجدان خود را مورد غفلت قرار میدهند و آنقدر خویشتن را می آزارند تا بسرحد مرگ و نیستی نزدیک گردند .

مردی که بدون هیچ علتی به بهترین دوستش توهین می نماید، بازرگانی که عمداً دریك انجمن بزرگ بازرگانی عرض اندام نمیکند، دوشیزه ای که از رفتن به ضیافتی که بدان علاقه بسیار دارد چشم می پوشد، مردی که عمداً از خواستگاری دختر دلربائی که با آسانی ممکن است همسر او شود خودداری میکند، زنی که ساعت های متمادی در اطاق تاریکی وقت خود را صرف کارهای بی نتیجه و یکنواخت مینماید ، مرد با استعداد و لایقی که مخصوصاً کار دشوار و بی نشاط و بی نتیجه ای انتخاب میکند، مردانی که گوئی برای تحمل مصیبت باین جهان آمده اند و معروف ببدبخت بودن هستند، اشخاصی که پیوسته نقشه هایشان نقش بر آب میگردد، همه از جمله

کسانی هستند که خود را گناهکار میدانند و بر اثر تحریک خشم عقیده دارند که باید کیفر بی لیاقتی و بابت شایسته خود را ببینند. ساعت‌های بیشمار بی خوابی و نگرانی و ندامت و خودسوزی را نیز باید ناشی از همین منبع دانست.

سومین طریقی که خشم برای برانگیختن آدمی بزیان رسانیدن بخودش برمیگزیند از دو طریق دیگر که شرح دادیم مبهم تر است لکن در زندگی روزانه متداول تر است. اکثر اشخاص با توجه بدوران کودکی خود یا دقت به رفتار فرزندان خویش این جمله را بیدرنگ بیاد میآورند: «من خودم را از دست شما خواهم کشت». این جمله غالباً توأم با این جمله است: «شما اصلاً بفکر من نیستید». این جمله را کودک در منتهای خشم و غضب هنگامیکه تمایلاتش بر خورد با مخالفت پدر و مادر میکند ایراد مینماید. گاه از اوقات کودک تهدیدش را با این جمله ابراز میدارد: «الهی من بمیرم و از دست شما خلاص شوم». این جمله‌ها مشخص یک کیفیت خاص خشم است که اینک شرح خواهیم داد. این کیفیت متکی بر اصلی است که همانندی یا تشابه نام دارد. ماجدا گانه در فصل دیگری راجع بآن صحبت خواهیم کرد. کودک خود را از هر حیث همانند مادرش میداند. بنظر او خودش و مادرش شخص واحدی هستند. در ذهن او بین تمایلات و احساسات خودش و مادرش هیچگونه تفاوتی وجود ندارد. بنابراین هر چه او را رنج دهد مادرش را نیز متألم خواهد ساخت و هر گاه بخودش آسیب برساند مادرش هم آسیب خواهد یافت. این رابطه متقابل موجود بین پدر و فرزند و یا مادر و فرزند تا اندازه‌ای در این جمله پدری که میخواهد بچه‌اش را شلاق بزند بخوبی مجسم است: «این شلاق‌ها را بیش از تو رنج میدهند».

بنابر این هنگامی که کودک سخت از دست پدر و مادرش خشمناک میشود و محرکی برای اذیت کردن و رنج دادن پدر و مادرش در او پدید میآید بهترین وسیله برای نیل بمقصود را در آن می یابد که بخودش آسیبی برساند. يك مثال روشن تر درباره کیفیت آزار رسانیدن بخود و چگونه از این کیفیت حتی در جهان سیاست نیز استفاده میشود روزه های مهاتما گاندی است. در اینجا این پیشوای بزرگ بر اثر خشم نسبت بخودش اعتصاب غذا نمیکند بلکه علت خودداری او از غذا خوردن آنست که از برخورد نقشه هایش بموانع مخالفین خشمگین است و بهمین جهت با اذیت کردن خود بقوای مخالف خویش چنان آزاری میرساند که جز در يك مورد تاریخی در کلیه موارد دیگر ناگزیر در مقابل او سر تسلیم فرو نمیآورند. نیروی خشم در این صورت فوق العاده شدید است و از طرف بسیاری از کودکان و پدران و مادران و زنان و شوهران و دوستان و کارگران برای تهدید یا تنبیه سایرین بکار میرود. هدف نامعلوم اکثر بیماریهای تصمی ما آنست که دیگران را وادار بقبول نقشه ها و تمایلات خودمان نمائیم.

هنگامیکه خشم بصورت آزار رسانیدن بخود آدمی عمل میکند در راه تشخیص آن موانع بيشماری وجود دارد. یکی از این موانع آنست که شخص خودش غالباً از خشم محرکی که در پس پرده تنبیه یا آزار رسانیدن بخود پنهان است آگاهی ندارد. اشکال دیگر آنست که رفتار ناشی از این نوع خشم تشابه بسیار زیاد با خشم هایی که در بالا بدانها اشاره نمودیم، مخصوصاً ریاضت و خود اذیت کردن و خود گوشمال دادن بر اصل گناه شخصی شباهت دارد. با اینهمه اختلاف مشخص بین این دو نوع خشم آنست که در يك مورد شخص نسبت بخودش خشمگین است و در مورد

دیگر نسبت بشخصی غیر از خودش . هنگامی که شخص از محرکهای رفتار و کردارش بی خبر است ممکن است بدو وسیله از وجود این محرکها آگاه گردد . نخست اینکه عواقب رفتار او را آزمایش کند . هرگاه رفتار آدمی متوجه آزار رسانیدن تنها بخودش باشد مسلم است که او از دست خودش خشمناک است و هرگاه رفتار او گذشته از خودش برای دیگران نیز تولید رنج و زحمت و محرومیت و ناراحتی نماید از دست دیگران نیز خشمگین است و تحقیقات بیشتری نشان میدهد که او در عین حال حق دارد که از دیگران خشمگین باشد . هرگاه میزان خود خوری و تنبیه و گوشمال دادن خود، نامناسب با علت صوری این خشم باشد آنگاه باید دید شخص از دست چه کسی خشمناک است و آیا خشم او غیر از خودش محرک و منبعی دارد یا نه؟ اکتشافات و تحقیقات دقیقی که درباره علل خود کشی در اکثر کشورهای جهان بعمل آمده نشان داده است که برخلاف تصور باعث اغلب این انتحارها، رنج و مصیبت و بی یار و یابری نبوده بلکه محرک آنها بیشتر خشم و حس انتقام جوئی بوده است . خشم از زندگی یاد دنیا و یا خشم از دست اشخاصی که مسبب جریحه دار شدن احساسات بوده اند اینهمه خود کشی هارا بوجود آورده است .

## ۵- ارزش خشم در تأمین حیات

قبل از پایان رسانیدن این فصل باید بار دیگر ارزش خشم را در تأمین حیات و ادامه زندگی تأیید کرد . جنبه نامطلوب و انهدامی خشم چنان در ذهن اشخاص شدید است که غالباً جنبه مثبت آنرا فراموش میکنند و حال آنکه باید یاد آور شد که هرگاه عاطفه خشم وجود نداشت نسل بشر در

تنازع بقاء مغلوب میشد و اثری از او بر روی زمین باقی نمی ماند. همچنین در زندگی روزمره نیز هرگاه خشم وجود نداشته باشد کمتر احتمال می رود آدمی بتواند بر زندگی خویش ادامه دهد.

## چند راه مؤثر برای مواجهه با خشم

۱- وجود خشم را تصدیق کنید و آن را در مقابل خود بمنزله حریفی تلقی نمایید.

۲- راه بازرسی اقدامات خودتان را تمرین نمایید.

۳- سعی کنید حتی المقدور درباره خشم اطلاعات بیشتری بدست آورید، علل و فواید آن را دریابید، جهت و موضوع آن را کشف کنید، تناسب یا عدم تناسب آن را بسنجید، درباره آن با کسی که باعث آنست یا بایک شخص دیگری صحبت کنید و نگذارید عقده ای در دل شما ایجاد کند. سعی کنید علل آن را ریشه کن سازید و از احتمال تجدیدش جلوگیری نمایید. سعی کنید نیروی خشم را بجهت دیگری از قبیل فعالیت های جسمانی و ذهنی که زیان و آزاری نداشته باشد منحرف سازید. حتی المقدور آن را بروی دایره وجدان بیاورید و برای رفعش چاره عاقلانه ای بیندیشید.

## راههایی که برای مواجهه با خشم بی نتیجه است

- ۱- سعی در جلوگیری از پیدایش خشم.
- ۲- سعی در ندیده گرفتن خشم و تصور اینکه در ذهن جای ندارد.
- ۳- پنهان کردن خشم و خودداری از صحبت کردن درباره آن.



# ترس

« در این فصل عاطفه ترس و علل و اثرات  
آن مورد بحث قرار خواهد گرفت و راه  
« مواجهه با آن بهمان خواهد آمد و فرق  
« بین ترس و استغصه عنصری بیان خواهد شد

در فصل های پیشین خصوصیات عاطفه بطور کلی مورد مطالعه قرار  
گرفت و سپس درباره عاطفه خشم نیز بتفصیل سخن رانیدیم . در این فصل  
یک عاطفه مهم دیگر یعنی ترس را بررسی میکنیم .

در اینجا نیز نخستین قدم در راه تعریف این عاطفه آنست که باین  
سؤال پاسخ دهیم: « ترس چیست؟ » از آنجا که ترس یک عاطفه است میتوان آنرا  
بمنزله یک نیرو و محرکی برای انجام کاری تلقی کرد و چگونگی این کار  
نیز وقتی روشن میشود که مانند خشم هدف بدنی و جسمانی ترس را مورد  
مطالعه قرار دهیم . در مبارزه برای حیات، هنگامی که بشر در سرد راهی  
مبارزه یا نابودی قرار دارد خشم نیروی کافی برای تأمین ادامه حیات باو

می‌بخشد و هنگامی هم که در سردر راهی فرار یا نابودی واقع می‌شود ترس همان نقش خشم را بازی می‌کند. بنا بر این روشن می‌شود که ترس تنها محرکی برای فرار کردن یا خود را نجات دادن است. کلماتی که برای نشان دادن انواع این عاطفه و درجه‌های مختلف آن وضع شده است مانند کلماتی که برای انواع خشم علم گردیده زیاد نیست. کلماتی که معمولاً برای اشاره به ترس و انواع آن بکار می‌رود عبارتند از: نگرانی، بهت، حجب، احتیاط، وحشت، سراسیمگی، دهشت.

هنگامیکه وجود ترس در شخصی مسلم می‌گردد معمولاً می‌گویند که او ترسیده است، نگران است، بیمناک است، دست پاچه است، متزلزل است، محجوب است، وحشت زده است، سراسیمه است، دهشت زده است.

## علل ترس

دومین نکته‌ای که در مورد ترس باید تحت مطالعه قرار گیرد آنست که علت ایجاد ترس چیست؟ آن محرکی که آدمی را وادار به تلاش در راه فرار می‌کند کدام است؟

کلمه‌ای که هنگام تفکر برای پاسخ دادن باین سؤال بیدارنگت بذهن‌خطور می‌کند کلمه خطر است زیرا همه میدانند که منبع ترس خطر است. اما مجدداً این سؤال پیش می‌آید: «خطر برای چه کس؟» بدیهی است که خطر برای خود شخص لکن هر گاه بگوئیم که شخص در صورت تشخیص خطر برای کودکش، میهنش، املاکش، صحت مزاجش، آرایش فکرش، امنیتش، حیثیتش، آزادیش، شخصیتش، شهرتش، استقلالش، ایده‌آل‌هایش، عقایدش، می‌ترسد مفهوم خطر برانبداً وسیع‌تری خواهد

یافت و هرگاه هدف جسمانی ترس را در نظر بگیریم این مفهوم باز هم وسیعتر خواهد گردید، هرگاه هدف ترس تأمین ادامه زندگی باشد، چنین لازم میآید که هر وقت ادامه حیات به خطر افتادید رنگ ترس بوجود آید. این اصل نه تنها در موردی جاری است که حیات جسمانی به خطر افتد بلکه هر بار هم که شخصیت آدمی نیز دوچار مخاطره گردد ترس پدید میآید. اکنون که مواجه با کلمه خطر در مورد تحلیل ترس شده ایم لازم است بطور مبسوطتر مطالعه کنیم که معنی این کلمه چیست؟ (وبستر) خطر را اینطور تعریف میکند: «در معرض احتمال آسیب دیدن یا نابودی، قرار گرفتن». این تعریف شامل دو کلمه جدید است که خود فهم علت ترس را تسهیل میکند. ترس ناشی از احتمال ازدست دادن چیزی یا کسی است. ازدست دادن عشق، املاک، حیثیت، سلامتی و غیره. کلمه دوم آسیب است که میتوان همان کلمه آزار یا اذیت را بجای آن بکار برد. ترس ناشی از احتمال آزار رسیدن است.

در اینجا به نکته جالب توجهی بر میخوریم زیرا در فصل قبل دیدیم یکی از علل پیدایش خشم ناشی از آزار و اذیت است و ترس ناشی از احتمال آزار یا اذیت و بدین طریق چنین بنظر میرسد که علل خشم و علل ترس یکسانند (اذیت، ازدست دادن، برخورد، تهدید ادامه حیات) با این تفاوت که در مورد خشم این کیفیات روی داده است و حال آنکه در مورد ترس امکان وقوع آنها وجود دارد. از این ملاحظات چنین نتیجه گرفته میشود که ترس و خشم دست بدست هم پیش میروند و ناشی از کیفیت یکسانی هستند منتهی در مراحل مختلف بوجود میآیند. یکی از آنها دنبال دیگری

است و یا اینکه یکی تبدیل بدیگری می‌گردد. بدیهی است ترتیب آنها بدین‌قرار است که ترس مقدم بر خشم می‌باشد یا عبارت واضح تر می‌توان گفت که خطر تولید ترس میکند و ترس موجب زیبایی می‌گردد که خود بخود خشم را بوجود می‌آورد.

بدیهی است که امکان آزار و اذیت هم ممکن است شخص را خشن کند حتی اگر هم آزار به مرحله عمل نپیوندد. اما اینجاست که آزار بخودی خود آزار است زیرا آرامش ذهنی شخص را مختل نموده و ایجاد ترس در او میکند. یک نکته جالب توجه دیگر آنست که قابلیت و شخصیت آدمی نیز در ترس یا خشم مؤثر است بدین معنی که هرگاه شخص قادر بمواجهه با محرکی باشد خشمگین خواهد شد و هرگاه قدرت اینکار را نداشته باشد ترسناک خواهد گردید.

موضوعی که تا اندازه‌ای مایه حیرت روان‌شناسان گردیده است آنست که کمتر از اشخاص از علل اساسی که در زندگی روزانه بشر تولید ترس میکنند آگاهی دارند و اکثر اشخاص با نهایت سادگی عقیده دارند که ترس تنها بر اثر حوادث اتوموبیل یا قطار، بیماری، گرسنگی، نور خیلی زیاد، حمله سگ، غرق شدن، حمله عقرب، مار، دزدان، آدم کشان و غیره بوجود می‌آید و حال آنکه این حوادث تقریباً نادر هستند و اگر چه مورث ترس می‌گردند با این‌همه بعنوان علت ترس نسبت بسایر علل بسی ناچیزند. ترسی که هر روز دامنگیر افراد بشر می‌گردد غالباً بسته بعملی غیر از موجبات معدود بالاست و شامل ترس از محبوبیت خویش را از دست دادن، ترس از مورد سوء تفاهم واقع شدن، ترس از رنجش یافتن، ترس از مورد اذیت دیدن، ترس از مورد سوء

ترس از تحمیل تسلط دیگران، ترس از تنهایی و غیره است. دسته دیگری از ترسها وجود دارد که می توان بر آنها ترس از دست دادن نام نهاد از قبیل ترس از دست دادن عشق، قدرت، حیثیت و غیره. اینها عواملی هستند که بر مراتب بیش از عوامل دیگر در آدمی تولید ترس میکنند. از میان این علل ترس مخصوصاً يك علت وجود دارد که چون واجد اهمیت فراوان است جادارد جدا گانه مورد تفسیر قرار گیرد. بطوریکه در فصل مربوط به خشم دیدیم روانشناسان بیش از پیش باین نکته بر میخورند که یکی از علل اساسی ایجاد خشم در اشخاص اجبار و تسلط است و بهمین جهت طبیعی است که خطر تسلط بیش از هر علت دیگری در میان مردم تولید ترس میکند و تجربه نیز این حقیقت را کاملاً بشود می رساند. این ترس نه تنها دقیقه ها و ماهها بلکه سالها و شاید تمام عمر ممکن است آدمی را در جای خود میخکوب نموده و او را از هر گونه حرکتی باز دارد. این ترس در حقیقت همان از دست دادن شخصیت است یا بعبارت دیگر ترس از آنست که شخصیت آدمی بمخاطره افتد و اراده او از میان برود. بطوریکه در فصل بعد خواهد آمد یکی از عوامل اساسی تهدید شخصیت از نهاد خود آدمی سرچشمه میگیرد لکن ترسی که در این فصل مورد بحث است ترس از تسلط اشخاص دیگر است این نوع تسلط گاه از اوقات بصورت فرمان یا دستور اعمال می گردد و يك تسلط خود آگاه و صریح است. با اینهمه غالب اوقات تسلط از راه تلقین و یا تهدید صورت میگیرد.

شخصی که مورد تهدید این خطر قرار میگیرد احساس میکند که خودش قادر نیست شخصاً تصمیم بگیرد و ناگزیر است یا هر چه باو میگویند انجام دهد و یا آنکه در باره خط مشی خود پیوسته از این و آن اندر زو

دستور بگیرد و بکمک دیگران راهی برای خود بیابد و یا اینکه احساس میکند ملزم است مطابق میل و انتظار دیگران اقدام کند زیرا در غیر این صورت مورد انتقاد و حمله و کتک ورنجش دیگران قرار خواهد گرفت. در هر صورت بعللی او چنان سرگرم انجام خواسته‌های دیگران است که احساس میکند اختیار هر گونه خواسته یا تصمیمی داشتن از او سلب شده است و خود را در این خطر می‌یابد که همواره سایه و یا پیوست شخصیت دیگری باشد و حق حیات خود را از دست بدهد. هر چه تلقین در این خصوص (یعنی از دست دادن شخصیت خود) قوی‌تر باشد ترس و وحشتی که در او ایجاد می‌گردد شدیدتر است و گاه از اوقات این ترس بدرجه جنون می‌رسد يك منبع ترس دیگری که از هر حیث درخور اهمیت است ترس عدم شایستگی است. اگرچه این منبع در ظاهر مبهم و غیر مشخص مینماید با اینهمه یکی از علل اساسی ترس بشمار می‌رود. شخص که از هر حیث خویش را تنها و بی‌یار و یاور میداند احساس میکند که لیاقت و شایستگی کافی برای انجام وظائف خویش ندارد و بهمین جهت در خود همواره يك نوع ترس درباره انجام کار خویش احساس میکند او خویش را قادر بر حمایت خود در مقابل خطرهای و مشکلات روزانه زندگی نمیداند و بهمین جهت پیوسته در حال نگرانی و ترس بسر می‌برد. مخصوصاً جنبه ایام این ترس است که آن را از هر نوع ترس دیگر خطرناکتر ساخته است. شخص می‌ترسد بدون آنکه بداند از چه می‌ترسد و بهمین جهت در مقابل زهر نیروی تخلیш نمیتواند پناهی تراوش کند و پیوسته گرفتار ترس مبهم و نامعلومی است که ممکن است اعکاش بیش از بیش بر شدت و تیر آن بیفزایند تا اینکه بدرجه وحشت برسد.

قبل از آنکه به بحث در پیرامون علل ترس پایان بخشیم دو نکته اساسی را بطور مختصر باید تذکر دهیم: در مورد ترس نیز مانند خشم احتمال آزار اعم از اینکه عمدی یا غیر عمدی باشد تولید ترس میکند. خانم ش هرگاه احساس کند دیگران با او توجهی ندارند نگران خواهد شد اعم از اینکه این عدم توجه عمدی باشد یا غیر عمدی حتی میتوان قدمی فراتر نهاد و گفت خانم ش از تصوری که ممکن است اذیت یا ناراحتی تحمل کند سخت بیمناک است اگر هم علت ناراحت کردن او علت خوبی باشد فی المثل خویشاوندی برای خوبی خود او وسیله اذیت و ناراحتی را فراهم کند.

بدین طریق شخصی ممکن است از کسی که بطور یقین او را دوست دارد و نسبت با او دارای سوء نیتی نیست بیمناک گردد. نکته دیگر آنست که در بررسی علل ترس باید عامل زمان را نیز در نظر گرفت. محرک ترس ممکن است پیش آمدی در زمان حال، یا در زمان آینده و یا در گذشته باشد. اگرچه ممکن است هیچ خطری شخصی را زمان حال تهدید نکند با وجود این ممکن است بترسد مبادا در آینده حادثه ای برای او روی دهد. همچنین شخصی با آنکه هیچگونه خطری در زمان حال او را تهدید نمیکند ممکن است بایادآوری حادثه وحشتناکی که در گذشته برای او بوقوع پیوسته است دستهایش بلرزه افتد و قلبش سخت بطیش درآید.

## نگرانی

در بخش گذشته خطرات مختلفی که موجب ایجاد ترس در آدمی میگردد مورد بحث قرار گرفت. اما هنوز بحث نشده است که چگونه

بخطرات داشت کلیه خطرهایی که بآنها اشاره نمودیم خطراتی بودند که از خارج شخص را تهدید میکردند. خطراتی که آدمی را از داخل تهدید میکنند دست کمی از خطرات خارجی ندارند و گاهی هم از آن خطرات شدیدتر هستند. خطرات داخلی که ملتسی را تهدید میکنند از قبیل اختلافات و کشمکش های داخلی بمراتب از خطرات خارجی خانه براندازترند در مورد افراد نیز این حقیقت کاملاً مصداق دارد. همانطور که در فصل خشم گذشت هر فردی در درون خودش قوای مخربی دارد که همواره ادامه حیاتش را تهدید میکنند. این خطر داخلی کمتر از خطر خارجی منبع ترس نیست. خطری که بدینسان در نهاد آدمی انباشته میشود نگرانی نام دارد گویانکه این اصطلاح در باره ترس از منابع دیگر هم زیاد استعمال میشود.

یکی از مثالهای متداول نگرانی مربوط به ترس از ارتفاعات است. علت اینکه چرا شخص بر فراز قله پرتگاهی که هزاران متر عمق دارد سخت میترسد کاملاً روشن است زیرا وی در معرض خطر افتادن و کشته شدن قرار دارد. حتی اگر تکیه گاه محکمی هم در کنار پرتگاه قرار داشته باشد بطوریکه احتمال سقوط کردن و کشته شدن هم آدمی را تهدید نکند باوجود این ممکن است وحشتی بهمان شدت که بهنگاه وجود خطر حقیقی سقوط، دل آدمی را فرامی گیرد برای چیره شود.

درک این ترس بيمورد بسیار دشوار است مگر آنکه به این خطر نه از لحاظ سقوط بیندیشیم بلکه آن را از حیث پرت شدن در نظر گیریم. البته تکیه گاه سقوط را کاملاً دشوار و حتی محال میسازد لکن امکان پربدن را از میان نمیبرد. عین همین وضع برای بند بازان وجود دارد. برای



بندبازی که از نردبان فوق العاده مرتفعی بالا می رود از پله ها بالا رفتن بسی آسان است و مادام که پاهایش بر پله ها تکیه دارد افتادنش بسیار دشوار می باشد. لکن بسیار هم محتمل است که از روی غفلت پای بندباز بر روی یکی از پله ها بلغزد و گردن او را بشکند. بنابراین در این موارد اگر چه خطر خارجی بسیار کم است با وجود این خود شخص ممکن است خطر شدیدی بوجود آورد. بسیار ممکن است شخصی که گرفتار ترس از ارتفاعات است کاملاً از این محرک که در او وجود دارد و وضع را بنظرش خطرناک می سازد بکلی بی اطلاع باشد و تنها متوجه این نکته باشد که گرفتار ترس بیمورد و شدیدی شده است.

این مثالها کاملاً روشن است و نشان می دهد چگونه محرک هایی در نهاد خود آدمی احتمال پیش آمدی را که ممکن است منتهی بنا بودی او گردد در مقابل دید گانش مجسم ساخته و او را می ترساند. با این همه لازم نیست همواره در این مورد کلمه «نابودی» را بکار بندیم بلکه ممکن است در اکثر موارد کلمه «آزار» را استعمال کنیم بنابراین می توان گفت «نگرانی» ناشی از احتمال حادثه ای است که منتهی با آزار شخص می گردد و بوسیله محرک های داخلی محسوس می شود. محرک هایی که بدین طریق ایجاد ترس می کنند محرک های خشم و یا محرک های ناراحت کننده دیرگرسند. بدیهی است هرگاه خطر متوجه خود آدمی باشد و در یکی از جهاتی سیر کند که در فصل قبل به آن اشاره شد بطوریکه شخص گرفتار یک محرک داخلی برای ناراحت کردن خودش باشد، این محرک خطر بزرگی است که دائماً در او ایجاد ترس می کند. چنانچه مثلاً احساس ارتکاب جرمی در آدمی هم ایجاد خشم و هم تولید ترس یا نگرانی می کند. شخص پیوسته تحریک به تنبیه کردن خودش می شود لکن در عین حال از این تنبیه می ترسد. هرگاه

بخواهیم بطور دیگری این نکته را روشن کنیم باید بگوئیم مثل کسی است که هم از انتقاد دیگران می ترسد و هم از نکوهش و ملامتی که خودش از خودش میکند نگران میباشد. این ممکن است از اینکه مطابق ایده‌الها و آرزوهای خود زندگی نمیکند ترس داشته باشد لکن از وجدان خودش نیز می ترسد. هر قدر ایده‌ال او بزرگتر باشد رنج و ناراحتیش شدیدتر است او میداند هر گاه بر طبق ایده‌ال خود زندگی نکند وجدانش اذیتش خواهد کرد و هر گاه وجدانش سختگیر باشد ممکن است تنها با آزار دادن اوقاعات نوزد و وی را سخت شکنجه کند. اما برای آنکه موضوع زیاد بغرنج بنظر نرسد نکته دیگری را هم باید خاطر نشان کنیم: نه تنها ممکن است شخصی از عدم پیروی فرمان وجدانش دستخوش يك ترس دائمی باشد بلکه ممکن است از حوادثی که در مورد اجرای فرمان‌های وجدان پیش می‌آید بترسد. در بخش پیش یاد آور شدیم بزرگترین خطری که شخصیت کسی را تهدید میکند خطر تسلط است. شخصی که دائماً با بگویند چه کند و چه نکند ممکن است از این بترسد که هویت خود را بتدریج فراموش نماید. همین خطر از ناحیه يك وجدان سختگیر و خودخواه نیز ممکن است متوجه او گردد. وجدان وی پیوسته با وحکم میکند که چه کند و چه نکند بصوری که همان ترس شدید را که از امر و نهی دیگران احساس میکند از خودش هم احساس مینماید. باید ها و نبایدها طوری بروی چهره می‌گردند که خود را در معرض خطر اختناق می‌یابد. او خویش را مقید و دست بسته احساس میکند و نیروی شخصیت خویش را بسرعت از دست میدهد. او از هر طرف خود را در دام می‌یابد زیرا هم از فرمانبرداری وجدان خویش بیمناک است و هم می‌ترسد راه نافرمانی از او را پیش گیرد.

بندبازی که از نردبان فوق العاده مرتفعی بالا می رود از پله ها بالا رفتن بسی آسان است و مادام که پاهایش بر پله ها تکیه دارد افتادنش بسیار دشوار می باشد. لکن بسیار هم محتمل است که از روی غفلت پای بندباز بر روی یکی از پله ها بلغزد و گردن او را بشکند. بنابراین در این موارد اگر چه خطر خارجی بسیار کم است با وجود این خود شخص ممکن است خطر شدیدی بوجود آورد. بسیار ممکن است شخصی که گرفتار ترس از ارتفاعات است کاملاً از این محرکی که در او وجود دارد و وضع را بنظرش خطرناک می سازد بکلی بی اطلاع باشد و تنها متوجه این نکته باشد که گرفتار ترس بیمورد و شایدی شده است.

این مثالها کاملاً روشن است و نشان می دهد چگونه محرک هایی در نهاد خود آدمی احتمال پیش آمدی را که ممکن است منتهی بنابودی او گردد در مقابل دید گانش مجسم ساخته و او را می ترساند. با اینهمه لازم نیست همواره در این مورد کلمه «نابودی» را بکار بندیم بلکه ممکن است در اکثر موارد کلمه «آزار» را استعمال کنیم بنابراین می توان گفت «نگرانی» ناشی از احتمال حادثه ای است که منتهی بآزار شخص می گردد و بوسیله محرک های داخلی محسوس میشود. محرک هایی که بدین طریق ایجاد ترس میکنند محرک های خشم و یا محرک های ناراحت کننده دیرگرو هستند. بدیهی است هرگاه خطر مترجه خود آدمی باشد و در یکی از جهاتی سیر کند که در فصل قبل به آن اشاره شد بطوریکه شخص گرفتار یک محرک داخلی برای ناراحت کردن خودش باشد، این محرک خطر بزرگی است که دائماً در او ایجاد ترس میکند. چنانچه مثلاً احساس ارتکاب جرمی در آدمی هم ایجاد خشم و هم تولید ترس یا نگرانی میکند. شخص پیوسته تحریک به تنبیه کردن خودش میشود لکن در عین حال از این تنبیه می ترسد. هرگاه

بخواهیم بطور دیگری این نکته را روشن کنیم باید بگوئیم مثل کسی است که هم از انتقاد دیگران می ترسد و هم از نکوهش و ملامتی که خودش از خودش میکند نگران میباشد. او ممکن است از اینکه مطابق ایده‌الها و آرزوهای خود زندگی نمیکند ترس داشته باشد لکن از وجدان خودش نیز می ترسد. هر قدر ایده‌ال او بزرگتر باشد رنج و ناراحتیش شدیدتر است او میداند هر گاه بر طبق ایده‌ال خود زندگی نکند وجدانش اذیتش خواهد کرد و هر گاه وجدانش سختگیر باشد ممکن است تنها با زار دادن اوقداً نوزد و وی را سخت شکنجه کند. اما برای آنکه موضوع زیاد بغرنج بنظر نرسد نکته دیگری را هم باید خاطر نشان کنیم: نه تنها ممکن است شخصی از عدم پیروی فرمان وجدانش دستخوش يك ترس دائمی باشد بلکه ممکن است از حوادثی که در مورد اجرای فرمان‌های وجدان پیش می‌آید بترسد. در بخش پیش یاد آور شدیم بزرگترین خطری که شخصیت کسی را تهدید میکند خطر تسلط است. شخصی که دائماً با و بگویند چه کند و چه نکند ممکن است از این بترسد که هویت خود را بتدریج فراموش نماید. همین خطر از ناحیه يك وجدان سختگیر و خودخواه نیز ممکن است متوجه او گردد. وجدان وی پیوسته با و حکم میکند که چه کند و چه نکند بطوری که همان ترس شدید را که از امر و نهی دیگران احساس میکند از خودش هم احساس مینماید. باید ها و نبایدها طوری بروی چهره میگردند که خود را در معرض خطر اختناق می‌یابد. او خویش را مقید و دست بسته احساس میکند و نیروی شخصیت خویش را بسرعت از دست میدهد. او از هر طرف خود را در دام می‌یابد زیرا هم از فرمانبرداری وجدان خویش بیمناک است و هم می‌ترسد راه نافرمانی از او را پیش گیرد.

خشمی هم که متوجه اشیاء یا اشخاصی غیر از خود شخص باشد ممکن است مورث خطر گردد گویانکه در اینجا خطر غیر مستقیم است. فی المثل آقای ع مشاهده میکند که در مقابل رئیسش ناراحت و مضطرب است و حال آنکه یقین میداند رئیس وی از هر حیث باو علاقمند میباشد و بنا بر این نگرانیش بی مورد است. بدیهی است علت این ناراحتی و اختیال را در خودش باید تجسس نماید و نه در رئیسش. آقای ع بعللی در خود نسبت به رئیسش خشمی در دل احساس میکند. این خشم ممکن است برای او خطرناک باشد زیرا بعید نیست سرانجام منتهی باخراج او از خدمت گردد همچنین گاهی زنی در مقابل شوهرش احساس نگرانی می نماید. این نگرانی ممکن است بهیچ روی ناشی از احتمال وارد آمدن آزاری از ناحیه شوهرش نسبت باو نباشد بلکه از احتمال ناراحت شدن شوهرش از حضور او بوجود آید. هرگاه نسبت بشوهرش خشمگین باشد و مخصوصاً هرگاه از این خشم آگاهی نداشته باشد این خطر پیش میآید که ممکن است شوهرش را اذیت کند و حال آنکه قلباً قصد چنین آزار رسانیدنی را نداشته باشد زیرا ممکن است محبت شوهرش را از دست بدهد یا وی را نسبت بخودش خشمناک سازد و آنگاه وجداناً بشیمان گردد. بدین طریق هنگامی شخصی خشمناک میشود ممکن است در آن واحد ترس هم برایش ایجاد گردد زیرا احتمال دارد خطری در خشم مستتر باشد.

هنگامی معلوم شود خشم تنها محرکی نیست که ایجاد زحمت و ناراحتی کند، مفهوم نگرانی بیش از پیش وسیع میشود. چنانچه محرکهای جنسی نیز يك منبع مهم نگرانی بشمار می روند. محرك استمناء در صورتی که شخص بدانند اقدام زبان بخش است ممکن است ایجاد نگرانی شدیدی

نماید. زید که در فصل گذشته با او اشاره کردیم هنگام کشف احساسات جنسی که تماشای زن دلربای همسایه در او ایجاد کرده است ممکن است از آن بترسد که تواند از وقوع حادثه افتضاح آوری و متلاشی شدن کانون خانواده گیش جلوگیری نماید. حتی محرك کنجکاو که بسر بچه‌ای را یرمی انگیزد دفترچه خاطرات برادرش را مطالعه نماید هرگاه خود آگاه باشد نه تنها ممکن است ترس از خشم برادر را در آدمی بوجود آورد بلکه خود شخص را هم نادم کند که چرا تسلیم چنین محرك نامط'وی گردیده است.

خود عاطفه ترس نیز یکی از علل نگرانی بشمار می‌رود. هرگاه شخصی در خودش محركی برای فرار احساس کند، از اینکه ممکن است بیدرنگ راه فرار اختیار کند خواهد ترسید زیرا ممکن است اقدام وی حمل بسست عنصری گردد و به حیثیت او لطمه وارد آید و بدین طریق ترس از ترس بوجود می‌آید.

### ترس و بسست عنصری

این قسمت را با بسط در پیرامون آخرین جمله قسمت پیش آغاز میکنیم. ترس از ترس چنان نقشی در رفتار و کردار آدمی بازی میکند که جا دارد مورد بررسی مخصوص قرار گیرد.

یکی از جالب‌ترین نکات مسئله آنست که این نوع ترس تا اندازه فراوان متکی بر يك نوع سوء تفاهم است و این سوء تفاهم نیز آنقدر شدید و متداول است که بدون اغراق ممکن است فرهنگ‌گی را تحت تأثیر قرار دهد. این سوء تفاهم بزبان ساده دایمر بر آنست که ترس و بسست عنصری

بمنزله دو کلمه مترادف بکار می رود. تقریباً در کلیه زبانها «اوترسواس است» با «او سست عنصر و بیغیرت» است يك معنى میدهد. همچنین جمله «او وحشت زده است» با «او سست است» در يك مورد تقریباً بکار می رود بر اثر عدم تشخیص بین ترس و سست عنصری کلیه ملامتها و شماتتهاى مربوط به سست عنصری به ترس نیز اطلاق میگردد. کودک آن چه سست عنصر باشند و چه ترسناك یکسان باید با ملامت را تحمل کنند و سخنان درشت و زننده استماع نمایند. ایده آل شجاعت و دلیری با ایده آل ترسیدن یکسان تلقی میگردد.

که تر از کودک آن در موارد مختلف می توانند از این ملامت که «شما از بالا رفتن درخت می ترسید» جلوگیری کنند. در غالب موارد جمله ای که در جواب این ملامت استعمال میکنند این است: «من از بالا رفتن از این درخت نمی ترسم». این جمله دو معنی مختلف دارد. یکی آنست که بالا رفتن از درخت تولید حس ترس نمیکند و دومین معنی آنست که ترس اگر چه وجود دارد با اینهمه کودک را از بالا رفتن از درخت باز نخواهد داشت غالباً معنی اول را در نظر میگیرند و متوقعند بچه از بالا رفتن از درخت ترسد حتی اگر درخت فوق العاده هم مرتفع باشد بطوریکه بعید نباشد از آن بیفتد و گردش بشکند. هرگاه کودک بترسد کودکى شجاع نیست و بنظر اطرافیان یا بلبله است و یا بسیار ترسو و سست عنصر و حال آنکه ترسیدن هنگامی که موضوعی برای ترس وجود داشته باشد نه تنها علامت سست عنصری نیست بلکه نشانه فهم و شعور است. اما راجع باینکه بچه از درخت بالا می رود یا نه موضوع جدا گانه ای است که غالباً آنرا به سست عنصری ارتباط میدهند. آنچه بچه احساس میکند علامت شجاعت یا

سست عنصری او نیست بلکه آن کاری که میکند معرف دلیری یا ترسوئی اوست. کودک بدون توجه به رنج و ناراحتی که از وجود ترس تحمل میکند احتمال دارد که از درخت بالا رود یا دست کم بکوشد خود را بی‌الای درخت برساند. حتی ممکن است در صورتیکه ترسیده باشد از هنگامیکه ترسیده باشد بهتر از درخت بالا رود زیرا خود ترس بر حزم و احتیاط او می‌افزاید و بدون شبهه شجاعت او را بیشتر میکند. اکنون باید دید از میان کودک بی‌عاطفه و غیر حساس در مقابل خطر که بدون هیچ‌گونه تفکر و اجتهادی از درخت بالامی‌رود از یکطرف و کودک ترسیده‌ای که با آگاهی از خطر و علی‌رغم ترس خود بند به بند مبارزه میکند و از درخت بالامی‌رود از طرف دیگر کدام یک شجاع‌تر و دلیرترند؟ طرز تعلیم و تربیت کودکان از طرف اولیاء آنها از این لحاظ نقش مهمی بازی میکند. هنگامیکه بچه می‌گوید: «آه! ماما جان! من از داخل شدن در این اتاق می‌ترسم خیلی تاریک است» ممکن است مادرش در جواب او بگوید: «احمق نشو! چیزی در اتاق نیست که از آن بترسی. تو نمی‌ترسی» این جواب بسیار بیم‌ور و اشتباه است زیرا هرگاه علتی برای ترس نبود بچه نمی‌ترسید. اگر تاریکی اتاق برای یک شخص بالغ موجب ترس نباشد نباید چنین نتیجه گرفت در کودک نیز ایجاد ترس نمیکند. بنابراین پاسخی که ممکن است بیشتر با حقیقت قرین باشد و بکودک کمک نماید تقریباً چنین است: «عزیزم! درست است که تو می‌ترسی. با این همه داخل اتاق شو خواهی دید چیزی نخواهد شد» هرگاه شخصی که ترسیده است بگوئیم ترسیده‌است مثل آنست که یک شخص گرسنه بگوئیم گرسنه نیست و تنها تصور میکند گرسنه است.



شاید ابهام موضوع بیشتر ناشی از آن باشد که بین محرك اقدام و خود اقدام چنانچه باید تمیز داده نمیشود. اشخاص احساس میکنند که ترسیدن با ابراز ترس کردن، محجوب بودن با ابراز حجب کردن و احساس فرار کردن با خود فرار زیاد فرقی ندارد. يك عامل دیگر هم بر بفرنجی موضوع می افزاید و آن ترسیده بنظر رسیدن است. بنابراین موضوع ترس سه جنبه دارد که بایکدیگر کاملاً متفاوت میباشند: (۱) ترسیدن (۲) ترسیده بنظر رسیدن (۳) ابراز ترس کردن. همان طور که در فصل مربوط به خصوصیات کلی عاطفه یادآور شدیم برای آدمی محال است که از ایجاد ترس در خودش جلوگیری کند و به محض اینکه ترس بوجود آمد او بهیچ روی نمی تواند از واکنش در مقابل آن جلوگیری کند. او ممکن است وجود ترس را انکار کند و آنرا نادیده بینگارد و یا اینکه ادعا کند ترسیده است با همه این احوال ترس در او ایجاد شده است. برخی اشخاص ممکن است در عدم تظاهر ترس خود موفقیت زیاد کسب کنند و این موفقیت بسته به میزان ترس و کوششی است که برای خودداری از ابراز آن بکار برده اند لکن گرفتگی صدا و بهم خوردن مژگان و لرزیدن دستها از جمله عواملی است که از اختیار شخص خارج است.

بسیاری از اشخاص می توانند بر اثر تربیت و تمرین باندازه کافی بر گفتار و کردار خود مسلط گردند و بدون آنکه از ارزش ترس در حفظ ادامه زندگی بکاهند از تسلیم شدن در مقابل ترس خودداری نمایند. بدیهی است که ترس بهیچ روی میانندی با شجاعت ندارد و ترس و دلاوری دوش بدوش هم پیش میروند و تصور اینکه قهرمانان بی باکند تصویری بی اساس است. بارزترین و مهمترین اقدامات قهرمانی که در تاریخ ثبت گردیده است

آن اقداماتی نیست که قهرمانانش بوسیله آن خواسته باشند بخود و دیگران اثبات کنند که ترس ندارد و بلکه اقداماتی است که بوسیله آن اثبات نموده اند می توانند بر ترس مسلط گردند. حتی ترسی که در صحنه نمایش غالباً هنرمندان را فرامیگیرد مابینتی با هنر نمایی ندارد. چنانچه یکی از خوانندگان مشهور که باما آشنایی نزدیک دارد اگر چه چند سال است مرتباً در صحنه اپرا میخواند باینهمه همواره نیم ساعت قبل از خواندن گرفتار ترس شدیدی میشود و دستهایش بلرزه در میآید و پیشانیاش عرق میکند و دهانش خشک میشود بطوریکه او را بزور وارد صحنه میکنند ولی همین ترس طوری بر قدرت او میافزاید که بانهایت زبردستی میخواند و هنر خود را ابراز میدارد.

یک جنبه دیگر موضوع، عدم توجه بارزش بزرگ ترس از لحاظ تأمین زندگی آدمی است. اکثر اشخاص اقداماتی را که منبع آن ترس است حمل بر سست عنصری و بیغیرتی میکنند و حال آنکه هرگاه اجداد مادر دوران قبل از تاریخ پیوسته نمیگریختند و از خطرات گوناگون احتراز نمیجستند نژاد انسانی هرگز نمی توانست بزندگی خود ادامه دهد و امروز انسان ترس را تقبیح نماید. کسانی که حفظ حیثیت و شخصیت خویش را منوط بدان میدانند که هرگز ابراز سستی نکنند و هرگز نگریند و هرگز از خطر احتراز نجویند ممکن است بمقصود نائل آیند و شئون خود را نگهداری کنند لکن نخواهند توانست زندگی و کار و خانواده و ثروت خویش را حفظ نمایند. همانطور که در برخی موارد باید دستها را بالا زد و جنگید در بعضی از موارد دیگر باید فرار را بر قرار ترجیح داد.

این عقیده که آدمی ممکن است از ترسیدن جلوگیری نماید دست

بدست این عقیده که ترس وسست عنصری یکسانند داده و ممکن است منتهی بعواقب زیر گردد: نخست اینکه شخص اهتمام ورزد که از ایجاد ترس در خودش جلوگیری نماید و چون بطوریکه قبلا دیدیم از مسامعش نتیجه نخواهد گرفت جهش منتهی بآن خواهد گردید که مقدار زیادی از انرژی و نیرویش که ممکن بود در موارد دیگر بانهایت موفقیت بکار افتد از وظیفه اساسی خود یعنی کنترل گفتار و کردار منحرف گردد. دوم اینکه تحت این شرائط شخص ممکن است پیوسته برای انجام يك امر محال تلاش نماید و چون بمقصود نمیرسد خود را ناتوان و نالایق بیندارد. هر بار که او میکوشد از ترسیدن جلوگیری نماید عدم لیاقت خود را در این خصوص باثبات می‌رساند و در نتیجه مقداری از عزت نفس و اعتماد بخود میکاهد. اغلب اشخاص از سست عنصری و بی غیرتی می‌ترسند لکن کسیکه تصور میکند ترس وسست عنصری یکسان است از ترسیدن می‌ترسد. چنین شخصی نه تنها از آزار دیدن بیمناک است بلکه از نرس آزار دیدن نیز می‌ترسد ترس از سست عنصری ممکن است بمراتب از ترس تحمل اذیت و رنج بدنی شدیدتر باشد و بسیاری از اشخاص جان خود را بخطر میاندازند تنها برای آنکه اثبات نمایند سست عنصر نیستند. اما پیچیدگی و ابهام موضوع در اینجا هویدا میگردد بدین معنی که اشخاص سعی میکنند با اثبات اینکه نمی‌ترسند نشان دهند سست عنصر نمی‌باشند. هر گاه بعضی آنکه بکوشند اثبات نمایند ترسیده‌اند هم خویش را صرف آن نمایند اثبات کنند که سست عنصر نیستند امید موفقیت آنها بیشتر است.

در جنگ بین‌المللی اول ۱۳۷۰ تا ۱۱۰ تن از سربازان ارتش آمریکا بر اثر امراض عصبی و روحی قادر بانجام خدمت نظام نگردیدند و از پایان

جنگ بین المللی اول تا سال ۱۹۳۶ متجاوز از يك بليون دلار صرف معالجه سربازانی که در جنگ مبتلا بامراض روحی شده بودند گردید. بیماریهای آنها مختلف بود ولی مهمترین این بیماریها «بیماری بمباران» نام داشت تحقیقات و مطالعاتی که درباره این بیماری صورت گرفت اثبات نمود که ناشی از عوامل مختلفی بوده است لکن عامل اساسی این بیماری همان ترس از از ترس و اشتباه بین ترس و سست عنصری بوده است

(جوئز) که در خندقی منتظر شنیدن صدای سوت است تا از خندق بیرون جهد و موضع توپهای دشمن حمله را آغاز کند ناگهان احساس مینماید دهانش خشك شده است و دستهایش میلرزند و قلبش بشدت میزند آنگاه این فکر در مخیله اش خطور میکند: «آیا من آدمی ترسو هستم» هرگاه بنظر او ترس و سست عنصری یکسان باشد این احساسات بدنی را بمنزله پاسخ مثبت سؤال خود تلقی میکند. از طرف دیگر جوئز دارای آن نوع غرور و روح وطن پرستی است که اعتراف به سست عنصر بودن برای وی محال است. او مرگ را بر بی غیرتی ترجیح میدهد و چون نمیتواند تصدیق کند ترسو است نمیتواند اعتراف نماید که ترسیده است و بنابراین اوسعی میکند علائم بدنی ترس را ندیده بگیرد و وجود ترس را انکار کند با اینهمه چنانچه قبلاً دیدیم او در این مبارزه شکست خواهد خورد و ترس پیوسته رو با افزایش خواهد نهاد تا اینکه احساسات و اختلالات بدنی ناشی از آن را دیگر نمیتوان ندیده گرفت و آنگاه است که بتدریج تبدیل به مرض مالیخولیا میگردد. سرباز از آنجا که ارتباط احساسات جسمانی را به ترس انکار میکند ناگزیر آنها را به بیماریهای جسمانی و خرابی قلب و بیماری سلسله اعصاب نسبت میدهد و میل ناگاه او نیز برای استخلاص

از این وضع این عقیده را در وی راسخ تر میکنند که بطور قطع مبتلابیماری جسمانی گردیده است زیرا بیماری جسمانی در عین حال ممکن است منتهی باستخلاص او از خدمت و انتقالش به بیمارستان هم بشود. هرگاه این انتقال صورت گیرد هم از خطر کشته شدن و هم از خطر سست عنصر بودن رهایی خواهد یافت و در عین حال عزت نفس خود را نیز حفظ خواهد کرد و او همواره اینطور استدلال خواهد کرد: « علت اینکه از خندق خارج نشدم و بحمله نپرداختم برای آن بود که مریض بودم نه برای اینکه سست عنصر و ترسو بودم ».

بنابر این بهترین راه آنست که ترس را قبول کنیم و آن را بمنزله یک کیفیت جسمانی لازم برای ادامه حیات بدانیم بهتر است هنگام پیدایش ترس بخود بگوئیم: « بدیهی است من می ترسم اما حالا چه باید کرد؟ » یا « راست است من ترسیده ام حالا باید به بینم چه کار کنم؟ » یا « آری من ترسیده ام ولی طرز رفتار من در مقابل این خشم است که نشان خواهد داد آیا من سست عنصرم یا نه؟ » یا « من نمی توانم از ترسیدن جلوگیری کنم ولی میتوانم از سست عنصر بودن ممانعت بعمل آورم. » یا « من مجبورم ولی هیچ احتیاج نیست مجبورانه رفتار کنم » سرباز جونر که ذکر او در بالا رفت باید بگوید: « درست است من وحشت دارم ولی با وجود این وحشت بهر قیمت که هست از خندق بیرون می آیم و حمله را آغاز میکنم ».

## بازگشت

در این فصل وسائل مختلف فرار از  
«کشمکش های ذهنی» مورد بحث قرار  
دهی گیرد و «بازگشت» یعنی نخستین  
«وبیله ای که ذهن برای رهائی از  
«کشمکش های ذهنی» بکار میبرد» تحلیل میشود

بطوریکه قبلاً گفتیم کشمکش و اختلاف ذهنی از طرفی در زندگی  
آدمی امری اجتناب ناپذیر است و از طرف دیگر همواره يك منبع ناراحتی  
و بدبختی و تیره روزی بشر بشمار رفته است گو اینکه ممکن است گاهی  
هم بر حسب تصادف موجب پیشرفت شخص گردد - باید این نکته را بخاطر  
داشت که هر بار آدمی دوچار يك کشمکش ذهنی میگردد در عین حال  
گرفتار ناراحتی و خستگی و عصبانیت و حتی اختلال حواس هم میشود  
هیچ احتیاجی نیست که این کشمکش ذهنی کاملاً معلوم گردد چنانچه

بسیاری از تمایلات و نواقص روحی ما هرگز معلوم ما نیست هر بار که ما دوچار يك کشمکش ذهنی میگردیم ذهن میکوشد با ایجاد موازنه بین عوامل اختلاف يك نوع تعادل ایجاد نموده و خود را از شر آن کشمکش رهایی بخشد و برای نیل بدین منظور يك نوع سازش بین تمایلات مختلف بوجود میآورد و بطور موقت دست کم آرامش و رضایتی در آدمی برقرار میکند. حیوان وحشی از مقابل خطر میگریزد. آدمی نیز همین حال را دارد ولی هیچ احتیاج نیست که با پای خود راه فرار پیش گیرد بلکه ممکن است تغییر رنگ؛ لباس دهد و یا خود را پنهان سازد و یا با بکار بردن حيله ای حریف خویش را از پای درآورد. در مورد پیدایش خطرات ذهنی نیز ذهن ممکن است برای دفع آنها به حيله ای متشبت گردد. ذهن برای مواجهه با خطرات صریح و جلوگیری از موقعیتهای دشوار و نامطلوب و حل مسائل بغرنج و مسائل مختلفی دارد که غالباً در موارد مواجهه با مشکلات روحی خود بخود بکار می افتد درست مانند واکنش های جسمانی که برای حصول تعادل در بدن بهنگام بروز کمترین اختلال خود بخود صورت می گیرند. ما برای آنکه تعادل و آرامشی در افکار پریشان و ذهن متشتت خویش ایجاد نمایم راههای مختلفی داریم که پس از اشاره بآنها بخوبی همه را خواهیم شناخت برخی از این راهها معقول و رضایت بخش است و بعضی دیگر برعکس بحال مازیان دارد. اینک در اینجا بطور اجمال راههای مواجهه با کشمکش های ذهنی را یادآور میشویم :

بازگشت (۱) برون گرامی (۲) درون گرامی (۳) تعقل (۴) تجزیه (۵)  
 فراموشی (۶) تفکیک (۷) تبدیل کشمکش های ذهنی به علائم بدنی: نگرانی  
 نیوراستنی، هیستری (۸) انتقال عواطف (۹) نقص افکنی (۱۰) همانندی (۱۱)  
 تحقیر و جبران (۱۲) تلطیف (۱۳)

اینك درباره هريك از این راهها بطور جداگانه بحث می کنیم .

## بازگشت

بازگشت در روانشناسی یعنی مراجعه و بازگشت يك نوع واكنش  
 اولیه و كودكانه .

هنگامیکه شخص سخت گرفتار خشم و غضب میشود و بقول معروف  
 دیگر خودش را نمیشناسد و یا خون جلوی دید گاش را می گیرد و متشبث  
 به رفتار غیر عاقلانه ای میگردد که عقل در آن کمترین دخالتی ندارد بلکه  
 کاملاً تابع عاطفه است، آنهم عاطفه ای که راه افراط پیموده و بیش از حد  
 شدت یافته باشد، هنگامیکه میل مابمانعی برمیخورد یا سخت دوچار خشم  
 هستیم، یا مأیوس و شرمندہ ایم، بعوض آنکه تابع عقل باشیم غالباً گرفتار  
 عاطفه شدیدی میشویم و بعوض آنکه برای مواجهه با خشم و عصبانیت خود  
 راه عاقلانه ای پیش گیریم بازگشت به يك طریق كودكانه و یا راههای انسان  
 اولیه برای رفع عصبانیت خود می کنیم . مردی که كورمال و با احتیاط در

---

Regression (۱) Extroversion (۲) Introversion (۳)

Rationalisation (۴) Segregation (۵) Repression (۶)

Dissociation (۷)

Conversion Of Mental Conflits Into Bodily Symptoms (۸)

Projection (۱۰) Displacement, Substitution (۹)

Identification (۱۱)

Sublimation (۱۳) Inferiority And Compensation (۱۲)



اطاق تاریکی راه می رود بمحض اینکه سرش بصندلی خورد ممکن است صندلی را بشدت بگوشه‌ای پرتاب کند و بی جهت صدها فحش و ناسزا بدهد. شخصی شتاب دارد که زودتر سرکارش حاضر شود ناگهان مشاهده میکند مخزن بنزین اتوموبیلش خالی است، بجای آنکه به تجسس بنزین پیردازد که یگانه راه حل مشکل اوست بزمین و زمان ناسزا میگوید. هر بار ما مواجه با این مشکلات و موانع غیر مترقب میگردیم دیگت خشم در وجودمان بجوش میآید و خشم غالباً ما را در چار رفتاری غیر عاقلانه و بی نتیجه میکند. گاه از اوقات بی جهت فریاد میکشیم، یاسیلی‌های آبداری باشخص میزنیم، یاشیشه‌ها را می شکنیم و یا کسی را میزنیم. غالباً کارگران گناه کار ناقص خود را بگردن ازارستان انداخته و آنهارا خرد و خمیر میکنند. یکی از تنیس بازان معروف چندی پیش بکلی وجهه و محبوبیت خویش را از دست داد زیرا پس از مسابقه دشواری چون حکم داور را مخالف بانظر خود یافت را کتشر با عصبانیت بگوشه‌ای افکند. زنی بسیار لایق و عاقل گاه از اوقات گویی عقل و متانت خود را در طاق نسیان می نهد و بمحض اینکه باشکال کوچکی ناشی از غفلت و یا اشتباه خدمتکاری بر خورد سرشک از دیدگان جاری میسازد.

هر يك از ما در موارد مختلف ممکن است مرتكب اعمال كودكانه و شاید ابلهانه‌ای گردیم. این اقدامات عاقلانه نیست بلکه از عاطفه‌ای که بعد اشباع رسیده باشد سرچشمه میگیرد. از يك لحاظ می‌توان گفت که این واکنش‌ها جنبه غریزی دارند و از اقدامات عاقلانه بکلی مجزاهستند بدیهی است که این گونه رفتار آماراً در حل مشکل بهیچ روی یاری نمیکند ممکن است ما همچون نارنجکی منفجر گردیم و خود را بزمین بکوبیم

لکن پس از آنکه بخود آمدم مشاهده مینمائیم مشکل ماهمچنان در سر جای خود باقی است . این اقدامات که ناشی از عاطفه شدید میباشد نه تنها غالباً غیر مؤثر و نامطلوب است بلکه در بسیاری از موارد مایه شرمساری و ننگ است و بعداً انگشت ندامت میگزیم که افسوس چرایی جهت فرمان اراده را از دست دادیم ؟

مخصوصاً هنگام کوچکی این قبیله رفتار غیر عاقلانه و عاطفه ای زیاد از کودک سر میزند زیرا کمتر از واکنش های طفل منطقی و عاقلانه است . کودک میخواهد بجای خوابیدن در تخت خواب خود، در حیاط همچنان مشغول بازی باشد لکن پدر و مادرش از او جلوگیری میکنند ناگهان نعره را سر میدهد بدون آنکه پدر و مادرش بآن توجهی نمایند. دختر خردسال بیش از اندازه ای که برای او مفید است شیرینی میخواهد ولی پرستارش موافقت نمیکند و او خود را بزمین میکوبد و از خوابیدن امتناع می ورزد کودک ده ساله هنگام ورزش میخواهد بفرماندهی دسته اش انتخاب گردد لکن هم بازیهای او شخص دیگری را بسر کردگی انتخاب مینمایند او نیز قهر میکند و اساساً از بازی کردن چشم می پوشد . جوانی آرزو دارد ریاست کمیته ای را بعهده گیرد لکن رأی علیه او داده میشود و او با آنکه علاقه شدیدی بعضویت کمیته دارد، استعفا میدهد، زنی کساله نو ظهوری میخواهد شوهرش با کلاه های عجیب و غریب و رسوا کننده سخت مخالف است وزن از فرط عصبانیت حلال مالیخولیائی بخود میگیرد . شوهر میل دارد شبها در باشگاه بسربرد، زن اصرار دارد که او حتماً در خانه بماند و شوهر پیوسته از غذای خانه و کسالت و بیکاری شکایت میکند و قمر میزند .

بطول کلی میتوان گفت که در بازگشت، آدمی واکنش عاطفه ای شدید

و غیر معمولی ابراز میدارد که در مقابل محرك هم خارج از تناسب است و هم مفید فایده نمیباشد. شخص بدینوسیله بطور موقتی و تصنعی از اشکالات و کشمکش های خود رهایی می یابد اما این راه حل نه رضایت بخش و نه دائمی است و غالباً نیز تمسخر آمیز و شرم آور است. شعرا این واکنش های شدید عاطفه را تا اندازه ای در اشعار خود مجسم کرده اند :

«خانم دل انگیزی از اهل (بی سیستم) بود

«روزی دلباخته اش بی اختیار بوسه ای بر لبش زد

«او خود را ناراحت و عصبانی یافت و

«برای آنکه ناراحتی خود را نشان دهد

«سیلی آبداری بصورت خواهرش نواخت

هیچکس نمیتواند خود را از چنگ این واکنشهای شدید عاطفه

رهايي بخشد. البته در موارد عادی و غیر شدید زیاد زبانی از این واکنش ها متوجه نمیگردد لکن هرگاه بمنزله يك وسیله دائمی برای جلوگیری از کشمکش ها و تضادهای فکری بکار رود منتهی باختلال روحی و بدبختی و تیره روزی میگردد. در سر راه زندگی هر شخصی صخره های بیشمار وجود دارد که هرگز باضربه های کودکانه خشم خرد و یا با سیل اشک ذوب نمی گردد بلکه همچنان بر سر جای خود باقی میماند. با تکرار این قبیل واکنش های عاطفه قدر ذهن آدمی و نیروی روحی او کاهش میابد و توانائیش برای مواجهه با مشکلات زندگی کمتر میشود. البته ما نمیگوئیم که بازگشت منتهی به بیماری روحی میگردد لکن این نکته را باید یاد آور شد که در یکی از بیمارهای ووانی بسیار شدید بنام شیزوفرنیا<sup>(۱)</sup> شخص به رفتار و

کردار بسیار ساده و کودکانه و خنده آوری مراجعه میکند.

اما خواننده ممکن است پرسد: « من چه می توانم در باره این کیفیت روحی بکنم؟ هر بار که من مأیوس میشوم یا مواجّه باشکست سختی میگردم بیدرنگ خشمگین میشوم و قبل از آنکه بخود آیم دنیا را بیاد فحش میگیرم و یا چیزی را می شکم». البته درست است بمعض اینکه چیزی عادت شد طغیان عاطفه در تعقیب تحریک بمنصه ظهور میرسد ولی فکر میتواند در تعدیل این طغیان نقش بزرگی بازی کند. هر بار که در تعقیب تحریکی رفتار کودکانه و غیر عاقلانه ای از ما سر میزند می توانیم محسنات و مضرات آن را در ترازوی عقل نهاده و بسنجیم. با اصطلاح کلاه خود را قاضی کنیم و مشاهده نماییم از این اقدام چه عاید مآید و یا از آن چه زیانی دیدیم؟ وقتی درست دقت کنیم می بینیم هیچ چیز عاید مآیند و برعکس از آن زیان فاحشی دیدیم. پس از این بررسی است که در مقابل وجدان خویش احساس شرمندگی میکنیم و در نتیجه کشمکش ذهنی دیگری بر کشمکش های موجود در ذهن ما اضافه میشود. البته ممکن است ما با این اقدامات کودکانه در مقابل اشخاصی که ناظر رفتار ما هستند ظاهر را حفظ کنیم لکن هرگز از رفتار خود نتیجه قضعی و مثبتی نمی گیریم. هر گاه پس از اقدام کودکانه ای درست عواقب آنرا تحلیل کنیم خاطره نامطلوب آن و احساس شرمی که از آن برای ما حاصل شده است ممکن است ما را در آینده از تجدید آن حرکت بازدارد و در کنترل اراده و اقدامات خودمان از هر حیث ما را یاری نماید.

## برون گرا و چگونگی فعالیت او

«در این فصل برون گرا و محسنات و مضرات  
«طرز مواجهه او با مشکلات و مسائل  
«روزانه زندگی مورد بحث واقع  
«خواهد شد»

در فصل پیش مایکی از راههایی را که بوسیله آن ذهن در مقابل مشکلات و کشمکش‌ها ایجاد تعادل و آرامش میکند مطالعه کردیم و یادآور شدیم که غلیان عاطفه يك راه گذران و مصنوعی است که اندکی از جوشش دیگ خشم و نارضایتی میکاهد مثل آنکه سرپوش ظرف آب جوشیده‌ای را بردارند تا از شدت بخار آن اندکی کاسته شود. اما این اقدام بهیچ دردی نمیخورد چنانچه بخار زائیدی که از دریچه اطمینان خارج میشود در راندن ماشین یا لگو موتو کمترین تأثیری ندارد. آشکار استاد و ماهر آن کسی است که در مصرف روغن و بنزین خود صرفجویی کند و باندازه‌ای بخار

بماشین بدهد که برای راندن آن لازم است نه اینکه سرعت ویش از اندازه بماشین بخار بدهد. درباره ذهن آدمی نیز باید دانست که شخص نیرومند و متعادل و مثبت آن کسی است که مسلط بر قوای مولد و محرك خود یعنی غرایز و عقده‌ها و کشمکش‌های ذهنی و عواطف و افکار و غیره است و بخوای میداند چه وقت غلیان این قوا از حد خارج شده ویش از اندازه مصرف شده‌اند. بدبختی اکثر ما آنست که بیش ارحد لزوم قوای خود را مصرف می‌کنیم و تنها وقتی باین نکته پی می‌بریم که کار از کار گذشته است. آن کسیکه همچون دیگ بخاری که بیش از حد حرارت دیده پیوسته بخار بیرون میدهد شخص جذاب و نیک بختی نیست، تنها بر اثر عدم دقت و توجه بآتش است که ما ناگهان خویشتن را گرفتار حریق می‌یابیم همین حقیقت در مورد عواطف نیز صدق میکند.

اما ذهن برای حل مشکلات خود و رهائی از کشمکش‌های ذهنی راه دیگری را غالباً پیش میگیرد بدین معنی که بجای توسل بعاطفه بفعالیت شدید می‌پردازد و سعی میکند خود را از این راه سرگرم کند.

### برون‌گرایی یا فعالیت شدید خارجی

بنابر این وسیله دیگر برای رهائی یافتن از کشمکش‌های ذهنی توسل به برون‌گرایی یا فعالیت خارجی است<sup>(۱)</sup> نمونه بارزی از شخصی که متوسل باین فعالیت میشود شخصی است که هنگام تفکر درباره مسئله دشواری پیوسته در اطاق قدم میزند بسیاری از بازرگانان هستند که هنگام املاء کردن نامه‌ای حتماً باید بسرعت طول و عرض اطاق را طی کنند. آن‌ها

باپرداختن باین فعالیت شدید خارجی تا اندازه‌ای از کشمکش‌ها و تضادهای ذهنی خویش رهایی می‌یابند.

پرحرفی نیز یکی از وسایل عادی مبتلایان به کشمکش‌های ذهنی بری رهایی از غلیان افکار است. غالب اوقات هنگام مکالمه شخصی را مشاهده می‌کنید بمحض اینکه احساس کردممكن است اظهاراتش بی‌اساس باشد یا اشتباه از آب در آید بسرعت و مهارت عجیبی بقول معروف گریز به صحرای کربلا می‌زنند و از مطلب دیگری که هیچ ربطی بموضوع صحبت ندارد بحث می‌کنند. در مدارس باین قییل دانش‌جویان زیاد برمی‌خورید شما از آنها می‌خواهید مثلاً درباره جنگ‌های سی‌ساله مقاله‌ای بنسگارند و مشاهده می‌کنید بتفصیل از جنگ دیگری بحث می‌کنند. بیکی از دانش‌جویان طب چندی پیش گفتیم درباره یکی از امراض روحی پسیکااستنی<sup>(۱)</sup> اطلاعات خود را بنسگار و چون درباره آن هرچه کوشیده بود در ذهن خود اطلاعی نیافته بود درباره بیماری دیگری یعنی هیستری که راجع به آن اطلاعات خوبی داشت شرح بسیار جالب توجهی برشته‌تحریر کشیده بود. سیاستمدار در جواب يك سؤال ناراحت‌کننده و پرمعنی ناگهان گریز زده و با شور و هیجان خاصی درباره میهن پرستی داد سخن می‌دهد و با يك شوخی بمورد و با جواب ظریفانه‌ای منقدین را خلع سلاح و تسلیم می‌کند با همین حیل‌ها می‌توان تظاهر کنندگان و جمعیت‌های کثیر پر خاشگر را آرام ساخت. فعالیت غالباً چه از لحاظ انفرادی و چه از جهات اجتماعیه بمنزله پرده افسونگری بکار می‌رود و گاهی نیز در مداوای بیماریهای روحی اثر مطلوب دارد چنانچه در بیماری مانای شدید بیمار همواره چه

از حیث فکری و چه از لحاظ جسمانی مشغول فعالیت بسیار شدیدی است و اینطور بنظر میرسد که با نهایت جدیت میکوشد شاید افکار ناراحت کننده و نگرانیها و نارضایتی هارا بر اثر پرداختن بفعالیت از ذهن خنرج کند. بدیهی است فعالیت شدید خارجی انواع واقسام مختلف دارد. بازرگانی که از زندگی خانوادگی خویش ناراضی است ممکن است شبها خود را بامور اجتماعی و یا شرکت در جلسات بازرگانی سرگرم کند. اوشب و روز بدینطریق خود را مشغول و سرگرم میکند تا فرصتی برای توجه زیاد به ناراحتی خانوادگی خویش نداشته باشد. زنی که از امور یک خانواده و یا از ناراحتی خانوادگی ناراضی است ممکن است سخت خود را سرگرم امور اجتماعی نماید و لاینقطع به ترتیب دادن شب نشینیها و ضیافتها پردازد و یا آنکه مرتباً بسینما و تئاتر رود. ممکن است محرك اكثر کارها و مشاغل و حتی خدمات ممتد اداری نیاز آدمی بانحراف توجه خود از موضوع خاصی باشد چنانچه اغلب زنان که با دارات روی میآورند در حقیقت رهائی از اشکالات و مسئولیت خانه داری و بچه داری را میجویند. برخی دیگر از بانوان برای فراموش کردن کشمکش های ذهنی خویش به باشگاهها و انجمن های علمی و تربیتی و اجتماعی و غیره پناه می برند و این نکته هم خنده آور و هم گریه آور است که برخی از اشخاص با اهتمام و تلاش در راه مرتب کردن زندگی دیگران در حقیقت بدلی برای زندگی خویش می یابند.

## برون گرا

رفتاری که در بالا شرح دادیم مختص تیپ برون گرا<sup>(۱)</sup> است. اعضای این تیپ همه از اشخاص بانشاط و اجتماعی و فعال و خوش مشربی هستند که



بیشتر کارهای بزرگ این جهان بدست آنان صورت میگیرد. آنها دارای احساسات نیرومندی میباشند که با سهولت و صراحت هر چه تمامتر آنرا ابراز میدارند. هرگاه با شما دوست باشند دوستان مؤثر و نیرومندی برای شما بشمار میروند هرگاه علیه شما باشند باید از آنها بر حذر باشید زیاد مشکل نیست که عقیده یا رفتار آنها را درباره چیزی یا کسی معلوم کنید لکن احساسات آنان گاهی گذران و موقتی است. کینه توز و انتقام جو نیستند و بسهولت شور و یا مخالفت خود را درباره چیزی از دست میدهند. معمولاً درباره مسائل زندگی غرق تفکر و تعقل نمیگردند بلکه درباره هر موضوعی آناً تصمیم میگیرند. حتی در دوران کودکی نیز این اشخاص بسروصدائی که پیوسته راه می اندازند و فعالیتی که ابراز میدارند و خودی که نشان میدهند در میان هزاران کودک دیگر کاملاً مشخص و ممتازند. این تیپی که خصوصیات او را شرح دادیم شباهت زیاد به تیپ عاطفه‌ای که در فصل گذشته خصوصیات او را مورد بحث قرار دادیم دارد با این تفاوت که در مقابل تیپ اولی واکنش سودمندتری نشان میدهد. بطوریکه قبلاً خاطر نشان ساختیم ذهن و مغز آدمی هنگامی بهتر وظیفه خویش را انجام میدهند که بتوانند بطور مؤثری با محیط تطبیق گردند. آدمی اگر بخواهد با موفقیت و نیک بختی بسر برد باید حتی المقدور بکوشد خویش را با محیط طبیعی و اجتماع و اشیاء و اشخاص بهتر تطبیق دهد. تیپ فعال به حض اینکه در مقابل کوشش ذهنی و تضاد روحی قرار گرفت میکوشد با پرداختن بکارهای جسمانی و اجتماعی توجه خود را از کشمکش‌ها منحرف سازد و بهیمن جهت مسلم است که بسیاری از فعالیت‌های تیپ فعال بفرض آنهم که جنبه یناهگاهی داشته باشد برای خودش و جامعه بمراتب بیش از آن چهارهای

عاطفه‌ای ارزش دارد. فی‌المثل مادری که یگانه فرزند دل‌بند خویش را از دست داده است و اوقات و افکار و پول خود را صرف خدمت با اجتماع و تأمین نیک بختی و سعادت سایر کودکان می‌کند چه از لحاظ اجتماعی و چه از حیث انفرادی بمراتب عاقل‌تر و مدبرتر از مادری است که خود را کاملاً تسلیم غم و اندوه نموده روزگار را صرف اشک ریختن می‌کند. با اینهمه باید یاد آورد اقدامی که از لحاظ اجتماعی مفید است ممکن است از جهات انفرادی زیان بخش باشد و یا ممکن است از هر دو لحاظ خوب باشد و شاید همراه حلی برای کشمکش ذهنی بشمار آید لکن باید تنها پس از دقت و مخصوصاً درک اختلاف و کشمکش ذهنی بعمل آید.

بدیهی است هر کسی در زندگی روزانه خود گاه از اوقات ناگزیر است بی‌سازدند توانایی خویش کار کند و هر گاه بخواهد به‌منظور فرار از کشمکش‌های ذهنی بر خود فشار زیاد آورد سازد ممکن است گرفتار رنج‌های جسمانی و روحی تازه‌ای گردد.

بدین‌طریق می‌توان گفت فعالیت شدید خارجی در صورتیکه بدرجه افراط نرسد ممکن است وسیله بسیار رضایت بخشی برای مؤنجه، ب ناراضیاتی ها و کشمکش‌های ذهنی بشمار آید و در بر تو آن ذهن دست کم میتواند بطور موقت از یک مسئله شخصی که لاینحل بنظر میرسد ره می‌یابد. بدون شبهه نه تنها افراد بلکه جامعه و مدنیت جهان از نیروی شگرف و اقدامات بزرگی که بر اثر پیدایش کشمکش‌های ذهنی در ما بوجود می‌آید بهره فراوان برده‌اند و لازم بدان کر نیست که در اکثر صحنه‌های هنر نمایی بشر، در جهان هنر، نقاشی، شعر و موسیقی، لحظات احتضار و رنج و ناکامیهای روح بشر مکرر تبدیل به آثار لایزال، تصویرهای جاودان، نسخه

و اثر پایدار و قطعه‌های موسیقی جانبخش گردیده است. حتی علم که بمنزله يك فعلیت ذهنی خشك بشمار میرود و فعالیت های عادی آدمی از قبیل فعالیت های بازرگانی و غیره همه از سرچشمه قوای روحی شگرفی سیراب میگردند که منبع اساسی آنها تلاش و اهتمام دائمی انسان بمنظور فرار از کشمکش های ذهنی و تضادهای روحی است.

## خطرات فعالیت خارجی

غالباً فعالیت خارجی مفید و مثبت و پربرکت است ولی گاه از اوقات نیز بی ثمر و زیان بخش و خانه برانداز میگردد. بسیارند اشخاصی که همواره با حرارت خاصی از کاری بکار دیگر می پردازند. هستند عده بیشماری که دائماً با حرارت هر چه تمامتر سرگرم کارهایی میباشند که برای آنها هیچ روی ساخته نشده اند بالاخره نه تنها در ادبیات بلکه در زندگی معمولی نیز مثالهای بیشماری از فعالیت های غیرعادی می توان یافت که ارکان جامعه را بلرزه در میآورد. بسیاری از زنان هر جائی که بر اثر خیانت نخستین عاشق خود قدم در جاده فحشاء نهاده اند در میان مردان تخم مرگ و سیه روزی می پراکنند برای آنکه بهنگام ورود در جهان عشق از مردی بدی دیده اند و دامن شرافتشان آلوده گردیده است. در داستان «دلال عجیب» اثر (اوزن اونیلز) قهرمان داستان (نینا) خود را عمداً داخل جرگه زنان هر جائی میکند و همچون کژدمی هر کس را که در سر راه او قرار گیرد میکزد. نابود میکند زیرا نمیتواند به غم از دست دادن (گردون) عاشقش تن دهد. آیراهی وجود دارد که ما بوسیله آن بتوانیم خویشتن را از خطرات بیشمار افراط در فعالیت بمنظور رهایی از کشمکش های ذهنی نجات بخشیم؟

آیا ممکن است این نیروی شگرف را در راه‌های مفید و سود بخش بکار انداخت ؟ آیا ممکن است از سرگردانی در میان کارهای مختلف و بی نتیجه رهایی یابیم ؟ آیا می‌توانیم خود را از پرداختن بکارهایی که درخور استعداد و شایستگی ما نیست و برای آنها ساخته نشده‌ایم نجات دهیم ؟

در این خصوص قدز مسلم این است که هر بار فعالیت شدید خارجی بمنظور نجات از کشمکش ذهنی تحمل ناپذیری بکار می‌رود تأثیر و فایده فعالیت بسته باین نکته است که آدمی تاجه حدی وجود آن کشمکش پی برده و چگونه با آن مواجه گردیده است . در این صورت است که او در مقابل افراط در کار و نارضایتی و خشم شدید و قدم نهادن در جاده‌های ناصواب و بی‌نمر مصون خواهد ماند .

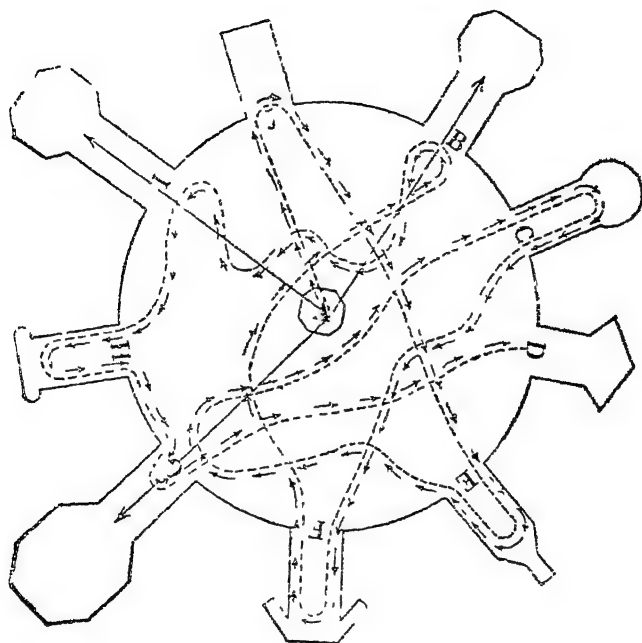
گاه از اوقات آدمی می‌تواند ب تفکر و راز و نیاز و باروح خود خویشتن را از سوق بطرف فعالیت‌های خطرناک نجات دهد. در مواردی که کشمکش ذهنی بسیار خطرناک باشد مراجعه بیک پزشک یمیزی روانی ضرورت می‌یابد . ما می‌توانیم بوسیله تصویری تا اندازه‌ای موضوع مخالفت شدید خارجی را بمنظور رهایی از کشمکش‌های ذهنی مجسم کنیم (تصویر ۸)

فرض کنیم شش گوشه A مظہر شخصی است که گرفتاری کشمکش ذهنی شدید میباشد چون او از تیپ فعال است طبعاً برای رهایی از کشمکش ذهنی خویش ب فعالیت شدید خارجی می‌پردازد .

فرض کنیم B.C.D.E.F.H.I.J معرف راهبای فعالیت مختلف باشد که بروی A باز شد .

برخی از این راهها (سر گرمیا) درخور لیاقت و شایستگی A میباشد بعضی دیگر چندان مناسب نیستند وعده‌ای دیگر اساساً بدر او نمی‌خورند

و A هرگز نمیتواند از پرداختن بآنها روح خود را راضی کند و بدیگران هم فایده‌ای برساند. مثلاً او هرگز نمیتواند در راه‌های H یا E, F قدم نهد مسلم است هرگاه A بجای آنکه بانهایت صراحت به تحلیل کشمکش ذهنی خویش بپردازد، تنها بادیده پراضطرابی نگاهی بدان افکنده و برای رهایی از آن بدون مقدمه بکار بپردازد بدون شبیه خویشتن را گرفتار مشکلات



تصویر A

فراوان خواهد ساخت. ذهن مشوش و مضطرب اوقفت بیك نگاه سطحی براه‌هایی که در مقابل او باز است اکتفا میکند. او بادیده عمیق‌تر و نافذتری باین راه‌ها نمی‌نگرد. او نمیتواند تشخیص دهد که دخول در برخی از این راه‌ها بهیچ روی درخور استعداد و شخصیت او نیست. پس بی مقدمه داخل

یکی از این راهها میگردد و خود را از چاله به چاه می اندازد و چون نتیجه نمیگیرد آن راه را ترك گفته داخل راه دومی میگردد و از آن نیز ناکام و شکست خورده داخل راه دیگری میشود. سهیم هایی که در تصویر نمایان است سیر تقریبی او را در مقابل دیدگان شما مجسم میکنند.

حالا فرض کنید A (با كمك یا بدون كمك) با صراحت و تدبیر در مقابل کشمکش ذهنی خویش بایستد. البته این صراحت و تدبیر تحمل کشمکش ذهنی وی را آسانتر نخواهد ساخت ولی در عوض راه فعالیت عاقلانه و مثبت را بجای فعالیت بی ثمر و زیان بخش در مقابل او باز خواهد کرد و در نتیجه در انتخاب راهی که وی را از کشمکش ذهنی نجات خواهد بخشید دقت و تأمل کامل خواهد کرد و با احتمال نزدیک یقین طریقی خواهد سپرد که برای او رضایت و تسکین و آرامش پدید خواهد آورد خطوط مستقیم در تصویر چنین سیر عاقلانه ای را مجسم میکنند.

## درون‌گرایی تجلی. رویا

« در این فصل درون‌گرایی و چگونگی استفاده  
 « او از نیرومندترین حربه خود یعنی فکر  
 « در میازنه با کشمکش‌های ذهنی توصیف  
 « خواهد شد. قدرت و ضعف حربه او  
 « به بیان خواهد آمد و بالاخره فرایند یک  
 « تشخیص متعادل مورد بحث قرار خواهد  
 « گرفت »

در فصل‌های پیشین دو شخص فرضی را در حال تلاش برای رهائی  
 از کشمکش ذهنی خود مجسم کردیم و گفتیم یکی از آنها مبادرت بر رفتار  
 کودکانه‌ای کرد و در حقیقت با پرداختن با اقدام شتاب‌آمیز و احمقانه‌ای کوشید  
 خویشتن را از يك وضع تحمل‌ناپذیر ذهنی برهاند. دیگری از کشمکش  
 ذهنی خویش فرار کرد و کوشید با اشتغال بفعالیت شدیدی فرار از خودش  
 و دیگران را مستور دارد. يك وسیله سوم برای رفع اشکالات ذهنی تفکر  
 زیاد درباره آنها و اهتمام در حل آنهاست.

(عدالعه) یعنی قبل از ابراز خشم تاده بشمار یا «قبل از هر بررسی در باره آن بیندیش» یا «قبل از هر کاری دوبار راجع بآن فکر کن» اینها شعارهای معمول و متداول اشخاصی است که راه سوم را برای رهایی از کشمکش‌های ذهنی انتخاب مینمایند. این شعارها حاکی از آنست که بوسیله عاطفه و اقدامات شتاب‌آمیز نمیتوان مشکلات فوری ذهن را حل کرد بلکه بوسیله تفکر است که نه تنها می‌توان مسئله‌ی را روشن و ساده کرد بلکه عاطفه زیاد را بیش از پیش صیقل داد و در نتیجه آن ذهن را از کشمکش‌های شدیدی رهایی بخشید. بدین‌طریق تفکر از شدت کشمکش‌ها و مسائل دشوار ذهنی میکاهد. مسئله‌ای که در مرحله اول بسیار دشوار مینماید و واکنش‌های عاطفه‌ای و غریزی شدید در آدمی ایجاد میکند ممکن است بر اثر تفکر و تأمل کم‌و بیش بی‌آزار گردد. همچنانکه دارو و سرم زهرهای بدن را ازایل میکند افکار نجات‌بخش نیز ما را از مسموم عاطفه نجات میدهند. وستر<sup>(۱)</sup> میگوید مسمومیت عبارت از مسموم شدن در عاطفه است. تفکر ما را از قید این محاصره نجات میدهد بدین معنی که دایره تاخت و تاز عاطفه را تنگ‌تر میکند و از آزار آن میکاهد

مادر این خصوص مثالهای ساده بشمار می‌توانیم ذکر کنیم. شب هنگام در حالیکه در جنگل انبوهی، مشغول پیتن رفتن هستیم ناگهان هیولای سیاهی در بیچ جاده بنظرمان میرسد و ما را تهدید میکند و مانع حلو رفتنمان میشود. نخستین ادراک ما از این منظره «انسان» یا «حیوان وحشی» است. ماسخت از راحت می‌شویم و مرددیم فرار کنیم یا آنکه راه خود را ادامه دهیم. هرگاه در این حالت بعوض آنکه باشتاب اقدامی نمایی



خویشتن را وادار بتفکر کنیم بزودی درمی یابیم آن هیولای وحشت انگیز جز شاخه بزرگ درختی که اخیراً افتاده است چیزی دیگر نیست و آن‌هم ناراحتی و هم ترس یا خشم ما زایل می‌گردد و ادراک انسان یا حیوان که در ما حاصل شده بود دیگر آزاری برای ما ندارد زیرا چیزی که از لحاظ تجربی مطابقت با آنها داشته باشد نیافته ایم. بارونس ارنست دولاگرانز در کتاب خود بنام «خانه باز در فنلاند» تا اندازه ای این معنی را روشن ساخته است :

«امروز سپیده دم هنگامی که با (مینو) از خانه خارج شدم ناگهان بنظرم رسید شخصی از زیر توده های آهک بمن خیره شده است. اولباس خ، کستری بتن و بک کوله پشتی به پشت و کلاه خودی بر سر داشت. در حالیکه به يك قطعه از رشته آهکی که دوره دل انگیزی را در پیرامون خانه بوجود آورده است تکیه کردم بخود گفتم او باید جاسوس باشد. من ببا آن در ریز کشیش را برای موردی که ناگزیر شوم عاجز هارا بر زیر زمین انتقال دهم بخود نگاه داشته بودم و از او تقاضا کردم مراقب آن مرد باشد. آنگاه بامینو خارج شدم و بفرمان حسی که در هر صورت زیاد نزدیک بشجاعت نبود بزبان آلمانی با او صحبت کردم تا بدین وسیله جاسوس را اندکی نرم کنم. چون حرکتی ندیدم، نزدیکتر رفتم و با نهایت ناراحتی دریافتم اعصابم بمن حيله زده اند. «جاسوس» من چیزی دیگر جز يك گره بزرگ درخت تنومندی نبود و کلاه خود فرضی نیز يك سنگ چخمق بزرگ بود که درود گران جا گذاشته بودند.

این پیمش آمد مرا یاد دوزان کود کیم انداخت که شبی بتصور اینکه دزدی در زیر تخت خوابم پنهان شده است فریادی کشیدم و کمک طلبیدم

لکن معلوم شد دایه ام ساعت کهنه ای را بسر تخت خوابم آویزان کرده که بعداً بیابان افتاده است . من تصور کرده بودم صدای تیک تاکی که از زیر تخت خواب می شنوم مربوط به ساعت جیب دزدی است که در زیر تخت خوابم پنهان شده است . یکبار دیگر بر اثر لغزش يك كت ابریشمین كوچك از صندلی بروی زمین گرفتار وحشت عجیبی شدم .

هنگامیکه آدمی از بی خوابی های مداوم واعصاب فرسوده در رنج باشد هر چیز یا هیچ چیز قلب را بطش درمی آورد ، هر گاه دوتن بمباحثه شدیدی پردازند خون سردی و آرامش یکی از آنها ممکن اسب از حملات ناروائی که بعداً مایه پشیمانی گردد جلوگیری کند در بازی هایی که مستلزم ابراز مهارت و استادی فراوان است مانند فوتبال و گلف و باسکتبال و تنیس و غیره هنگامیکه حرارت طرفین به منتهی درجه شدت میرسد نه در ده طرفی که مراقب بازی است یعنی فکر میکند پیروز میشود . يك قبر مان بزرگ گلف بیوسته در مسابقه ها می باخت تا اینکه دریافت باید از شیرین کاری خودداری کند و حواسش به هنگام بازی جمع باشد . در بازی زندگی نیز وضع بهمین منوال است . بیاد آورید هر گاه بعوض آنکه تصمیم شتاب آمیزی بگیریم لحظه ای در پیرامون اقدام خویش بیندیشیم چگونه در موارد بشمار خویشتن را از خطر های زیادی رهایی می بخشیم

يك كلمه كه با شتاب ایراد گردد ممكن است منجر بتأثر و نراحتی و حتی خجالت شود و حال آنكه يك لحظه تفكر اوضاع را كاملاً روشن میکند . هر گاه بعوض قضاوت عجولانه در باره اشخاص لحظه ای چند بتفكر و تأمن پردازیم از بسیاری ندامتها و حوادث تأثر انگیزی جلوگیری خواهد شد . این نوع تفكر ، طبیعی و بسیار سودمند است و در فكر و احساسات و رفتار

آدمی موازنه مطلوبی حاصل میکند باینهمه گاه از اوقات هم از تفکر نتیجه مطلوب بدست نمیآید .

برخی اشخاص هستند که تنها برای تأمین اقدام مؤثری فکر نمیکنند بلکه برعکس منظورشان بتأخیر انداختن یا جلو گیری از اقدامی است . اشخاصی هستند که اوضاع و مسائل را دقیقاً تحلیل و تجزیه میکنند . آنها از جمله اشخاصی میباشند که بجزئیات هر موضوع نیز دقیقاً رسیدگی مینمایند و جواب هر مسئله ای را می سنجند و پیوسته دستخوش سرگردانی و تردید میباشند و دائماً در پیچ و خم مسائل و حوادثی که بندرت داخل مرحله عمل میشود گرفتارند . در اقدام بهر کاری شك و سست هستند و اساساً گویی توانائی مواجهه با مسائل و اتخاذ تصمیم سریع ندارند همه ما آن دسته از اشخاص را که قادر نیستند يك مسئله بسیار ساده پاسخ مثبت یا منفی بدهند می شناسیم . عده ای دیگر هستند که مأمور اجرای نقشه ای میشوند ولی هر چه بیشتر میکوشند کمتر نتیجه می گیرند . شخصی ممکن است برای نگارش کتابی اهتمام ورزد ولی چنان در جزئیات مستغرق گردد که سرانجام بمقصود نفل نگردد . اشخاصی که حرف را بر عمل ترجیح میدهند متعلق باین دسته اند .

بنابر این تفکر هر گاه صرف جلو گیری از اقدام شتاب آمیز و غیر عاقلانه و یا تصریح مسائل ذهنی گردد بسیار سودمند است لکن هر گاد صرف تولید شك و تردید و جلو گیری از اتخاذ تصمیم های سریع لازم گردد نه تنها وظیفه اساسی خود را انجام نمیدهد بلکه از هر حیث زیان بخش میشود .

## درون‌گرا

شخصی که بیشتر متفکر است تا اهل عمل در روانشناسی درون‌گرا<sup>(۱)</sup> نام دارد. درون‌گرایی یعنی اینکه آدمی برای حل مسائل و کشمکش‌های ذهنی به درون خود یا در حقیقت به ذهن خود مراجعه کند و لذت‌های اساسی عمر را از ذهن خود بخواهد و حال آنکه برون‌گرا<sup>(۲)</sup> همه چیز را از خارج می‌خواهد. قلمرو ذهن و فکر، میدان تاخت و تاز درون‌گرا و جهان خارج عرصه یکه تازی برون‌گراست. یکی فکر را بی‌فروغ و بی‌جان و غیر حقیقی میدانند و دیگری برای عمل ارزش و قدری قائل نیست و همه چیز را از ذهن می‌خواهد. درون‌گراها غالباً مردمی سرد، تنبلی و گوشه‌گیر و مخالف با آمیزش می‌باشند و احساسات آنان چندان شدید نیست و آنان نیز درون خود را بروز نمیدهند. آنان اهل عمل نیستند بلکه بیشتر نقشه میکشند و فکر میکنند.

هر کدام از ما کم و بیش یکی از این دو نوع متمایل است ولی هر دو متمایل با اندازه کافی در ما وجود دارد. بسیار بمورد است که ما از درجه درون‌گرایی یا برون‌گرایی خویش آگاه باشیم تا هر گاه یکی از این دو جنبه بر دیگری جریید بتوانیم تعادلی بین آنها ایجاد کنیم. نمی‌توان گفت کدام یک از این دو نوع از دیگری بهتر و مؤثرتر و مفیدتر است. دنیا برای حفظ تعادل خود به هر دو نوع نیاز دارد. برون‌گراها همه اهل کار و آمیزش و نشاط

---

(۱) چون در فارسی برای Introvert که اصطلاحی بسیار نو در روانشناسی جدید است کلمه مناسبی از طرف استادان روانشناسی در فارسی بکار برده نشده است کلمه درون‌گرا را تا اندازه‌ای برای رساندن مقصود مورد یافتیم. امیدواریم استادان من بتوانند اصطلاحی بهتر از من برای این کلمه در فارسی بیابند

Extrovert (۲)

هستند و درون گراها کسانیکه پیوسته اختراع میکنند و برای آینده نقشه میکشند. زمان حال متعلق بدسته اول و آینده از آن دسته دوم است. درون گراها بر اثر خودداری از آمیزش و معاشرت بادیگران و تمایل شدید به انزوا بمراتب پیش از برون گراها به کنه مسائل دقیق میشوند و جزئیات آنها را در نظر میگیرند. درون گراها همه مردمی رؤیائی و یا مخترعند و بسیاری از اختراعات و اکتشافات بزرگ جهان بدست آنان صورت گرفته است. اما هر دو تیپ هر گاه راه افراط پیمایند بیفایده و زیان بخش میگردند بدین معنی که برون گرا غرق در فعالیت های بی نتیجه میگردند و درون گرا در دریای خواب و رؤیا غوطه میخورد.

این نکته مسلم است که هر گاه فکر آنقدر توسعه یابد و راه افراط پیش گیرد تا بمرحله رؤیای دائمی برسد از هر حیث زیان بخش خواهد بود. آنگاه از فکر هیچ نتیجه عملی گرفته نمیشود و بهیچ روی بدرد نیازمندی های فیزیکی و اجتماعی جهان نمی خورد و فکر تنها برای خودش جالب توجه میشود و تنها برای تفریح و سرگرمی خودش مسئله بوجود میآورد. فلسفه برای بسیاری از اشخاص جز خیال بافی و سخن پردازی چیزی دیگر نیست. بالینهمه فلسفه و حتی رؤیا در صورتیکه ما را نیک بخت تر و مفیدتر برای دنیا بار آورند مفید هستند لکن هنگامی که این دنیا های فکر و رؤیا تنها در انحصار خود شخص قرار گیرند پیشیزی ارزش ندارند. ما خوب با خبریم چگونه مردان رؤیائی نسبت بامور عادی زندگی بی قید هستند. بنابراین هنگامی این گونه اشتغالات و سرگرمی های ذهنی تنها صرف مواجبه با کشمکش های ذهنی و تضادهای مربوط بزندگی حقیقی گردند از هر حیث زیان بخش میباشند.

رؤیا يك نوع تخیل یا تفکر شخصی است و نمونه‌ای از قدرت بی‌انتهای خیال بشمار می‌رود. ما ممکن است خویشتن را بمنزله قهرمان داستانی تصور کنیم و از این فرض منتهای لذت را ببریم. ممکن است فرض کنیم همه آرزوهای ما برآورده شده است و ثروت بیکران بدست آورده ایم و خانه‌ما کمتر از کاخ سلطنتی نیست و مادرمان در جهان مانند ندارد و عاشقمان دست فرهاد را از پشت بسته و بر عرابه طلاگردش میکنیم، خیل همچون چراغ علاءالدین همه چیز را برای مردم خیال‌باف و رؤیایی داخل جهان حقیقت میکند. آن‌را میتوان بمنزله معجزه‌ای دانست ولی مانند همه اعجازها بی‌اساس است.

## خطرات درون‌گرایی و اهمیت موازنه

درون‌گرایی بنا بر این بعنوان پناهگاه و محل فرار از کشمکش‌های ذهنی فوائد زیاد دارد ولی در عین حال واجد خطرات فراوان است و خطر آن برای آرامش روحی نیز بیشتر ناشی از انزوا و درتوس بدن می‌باشد بطور اجمال می‌توان گفت که هرگاه در استفاده از آن زیاده روی شود هیچ کاری هرگز بسامان نخواهد رسید و شخص همواره در حال زکود باقی خواهد ماند و تمدن زیان فراوان خواهد برد.

اشعار جاودان شکسپیر هرگاه از دایره فکر تجاوز نمی‌کرد و بروی کاغذ نمی‌آمد هرگز وجود خارجی نمی‌یافت. اگر نقشه کاه‌ترین و سودمندترین پل جهان مهندسی برای همیشه نبود همیشه کمترین ارزشی برای جامعه نداشت. بهترین اصول دگر دوستی هرگاه بی‌پایه در چهر دیواری فکر دگر دوست محبوب بود ذره‌ای از رنج انسانیت نمی‌گست. فرض کنید اگر پاستور، آن دانشمند متبر افکار خود را در باره «کتریه»

بدون ابراز بکسی و بدون آوردن روی کاغذ بگور می برد و آنهارا بمورد اجرا نمی گذاشت و سر و هم های متعدد را نمی ساخت تاکنون چند میلیون تن از مردم این جهان مانند مردم دوران ظلمت و نا آگاهی بهلاکت میرسیدند؛ خطر دیگری است که در حقیقت توأم با خطر اولی است بدین معنی که درون گرا خود نیز تا اندازه ای از عدم فعالیت و بی ثمر بودن خویش ناراحت و نارضی است و هم ایده الهای خودش و هم نگاههای تنفر آمیز جامعه او را سخت رنج میدهد. البته کمتر از اشخاص رؤیائی و خیال باف چنانچه باید از خطر افراط در تخیل آگاهی دارند. آنها ممکن است از بامداد تا شام در دریای فکر و رؤیای غوطه بخورند و بخیال خود چنین پندارند که کار میکنند و زندگیشان بهیچ روی قرین شکست نبوده بلکه برعکس از هر حیث موفقیت آمیز هم بوده است. بطور کلی می توان گفت خیال چون برخی از مواد مخدره کمش لحظه ای چند لذت می بخشد ولی استعمال مداومش منتهی باضمحلال روحی میگردد.

پناه بردن به تخیل و رؤیای در برخی از موارد کاملاً طبیعی است و ممکن است ما را در کار کردن و حصول موفقیت یاری کند. هر گاه رؤیای موفقیت عازا بر آن دارد که قوای خود را چند برابر کنیم و بر فعالیت و اجتهاد خویش بیفزائیم و در کسب پیروزی با دیگران دست و پنجه نرم کنیم از هر حیث مفید و سود بخش است. اما هر گاه بتدریج خویشتن را اسیر خیال کنیم و روز و شب را در عالم رؤیا بسر ببریم بیش از پیش از فعالیت عملی و رقابت و همچشمی با دیگران باز میمانیم زیرا خیال بافی در باره اشیاء و کارها بمراتب از بدست آوردن آنها آسانتر است. رؤیا و تخیل درست حال مواد مخدره را دارد بدین معنی که پرداختن بآن بتدریج عادت میشود

و چون عادت شد رهائی از چنگال آن کاری سهل و ساده نیست و آدمی کم کم از عدم توجه بزندگی حقیقی و پناه بردن مدنیای فرضیات و تخیلات لذت بیشتری می برد . اگر چه رؤیا و تخیل در آغاز تولید لذت و راحتی خیال میکنند ولی بمثابه مواد مخدره بتدریج نیروی جسمانی و عقلانی را تحلیل می برد و شخص در مقابل ضربتهای حقیقی زندگی روز بروز ناتوانتر میگردد و میل او بمعاشرت و آمیزش با مردم بطور محسوس کاهش میابد . علاقه وی بخویشا و ندان و دوستان و چیزهای معمولی از میان میرود و حساسیت و ناراحتی او در مقابل دوستان و یارانش تحمل ناپذیر میگردد و هر قدر دره بین حقیقت و خیال عمیق تر میگردد سوء تفاهم و اشتباه در باره وقایع صریح و حقایق زندگی روزانه شدیدتر میشود ، بجائی که بسرحد بیماریهای روحی نزدیک میگردد و آنگاه روزی فرا میرسد که دروازه های جهان حقیقی برای دائم بروی وی بسته میشود .

از این فصل نتیجه دیگری باید گرفت . همه ما باید بکوشیم که حتی - المقدور بین دوجنبه برون گرایی و درون گرایی شخصیت ما تعادل حاصل گردد . دروگرا و برون گرا بتهنئی نمیتوانند درسنگلاخ زندگی جاوید روند و هر کدام از آنها باید فکر را توأم با عمل و عمل را توأم با فکر کنند . درون گرا باید از تخیلات و افکار دور و دراز دائمی بگریزد و برون گرا باید بداند بدون استمداد از تخیل هرگز نخواهد توانست موفقیت کامل حاصل کند . درون گرا باید بداند خیال برای همین زندگی نان نمیشود و برون گرا باید فن استفاده از قوای خداداد و افکار پربارکت خویش را بیاموزد و گذشته از این درون گرا و برون گرا بجای آنکه از یکدیگر پرهیز کنند باید حتی المقدور بیکدیگر بیشتر حشر و آمیزش نمایند تا نواقص یکدیگر را با توجه بمحسنات هم رفع کنند



## چگونه خود را گول میزنیم؟

« در این فصل این نکته مورد بحث قرار  
 می‌گیرد که ما برای فرار از کشمکش  
 های ذهنی چگونه خود را گول می‌زنیم  
 و چگونه بر افکار ناپسند احساس نفوذ  
 می‌پوشیم؟ »

ما همچنان به مطالعه خود برای جلوگیری از ناراضی‌های ناراضی‌ها و ناراضی‌های ناشی از وجود کشمکش‌های ذهنی ادامه می‌دهیم. باید دانست که همیشه هدف غرایز و محرک‌ها و قوای درونی و بطور کلی عقده‌های ماعالی و ایده‌ال نیست بلکه غالباً این هدف نه تنها مورد انتقاد و ناراضی‌های خود ما قرار دارد بلکه از هر حیث مخالف با میل و هدف جامعه است و به همین جهت معمولاً ما از داشتن چنین هدفی احساس شرم و ناراضی می‌کنیم و این ناراضی بیش از پیش ذهن ما را رنج می‌دهد. وسیله‌ای که ما برای جلوگیری از این ناراضی و اعتراف هدف‌های ناپسند شخصی خویش بکار می‌بریم طریق

عقلای کردن یا عقلانی جلوه دادن است<sup>(۱)</sup>

در جنگ بین المللی اول اصطلاحی وضع شد که بعداً فوق العاده متداول گردید. این اصطلاح «استتار» نام دارد. بدین معنی که سربازان با استفاده از قوانین مناظر و مریا، ناوها، کشتی های حمل و نقل، راه آهن ها، جاده ها، مواضع توپ و همچنین خودشان را با چنان عمارتی مستور و از نظرها مخفی می کردند که دشمن همواره آنها را با هدفای بی آزار و بی ارزش اشتباه میکرد و از بمباران آنها خودداری مینمود. این فن پنهان کردن به «استتار» معروف شد. عقلانی کردن را می توان «استتار ذهنی» نام نهاد بدین معنی که ما هدفای نامطلوب و بی ارزش را طوری مستور می کنیم و آنها را بچنان لباسهای افسوسناک و ننگری درمی آوریم که بنظر خودمان و سایرین از هر حیث رضایت بخش می آیند. شخصی ما را دعوت بشام میکند، برای رد کردن دعوت وی کسالت و یایک تعهد قبلی و یا بهانه دیگری میآوریم و حجت آنکه علت حقیقی عدم قبول دعوت او آنست که یا خودش را دوست نداریم و یا شامش برای ما چندان جالب توجه نیست. شخص مزاحمی در میزند و پیشخدمت بدستور خانم میگوید: «خانم نیستند!» هر روز صدها از این «دروغهای مصلحت آمیز» میگوئیم تا هم از تولید رنجش در دیگران جلوگیری کنیم و هم خود را از شر مزاحمت آنان رهائی بخشیم.

برای نشان دادن اینکه چگونه خود را هر روز در موارد بیشمار گول میزنیم مثال زیاد است. کمیته ای از بانوان خیر تصمیم می گیرد خ.نم (ج) را برای اداره شب نشینی بزرگی که قرار است بفتح امور خیریه داده شود انتخاب کند اما خانم (و) از هر حیث برای جلوگیری از این انتخاب تلاش

میکند و برای توجیه مخالفت خود صدها محمل می تراشد. یکبار میگوید خانم ج زنی محبوب است و برای این کارها باید خانمی باصلاح تودل برو انتخاب کرد و یکبار دیگر استدلال میکند خانم (ج) اینقدر گرفتاری دارد که محل است درست بکارهای چنین شب نشینی بزرگی برسد و بالاخره بیانه های بیشماری می شمارد که شاید هم برخی از آنها تا اندازه ای با اساس باشد. اسامع اصلی مخالفت او با انتخاب خانم ج که شاید هم خودش درست احساس نکند آنست که یکسال پیش وقتی خانم ج ضیافت بزرگی داد خیلی هارا دعوت کرد بجز او. یا ممکن است ماشد بدارای انتخاب شخصی بمقامی فعالیت کنیم و پیوسته دلیل آوریم که او دارای خصائل و صفات بیشمار است لکن هرگز حتی بطور انفرادی هم تصدیق نمی کنیم ما وجداناً باومدیون هستیم و می خواهیم الطاف او را جبران کنیم و بیش از پیش مورد مهر و محبت او قرار گیریم.

از مثالهای بالا بخوبی معلوم میشود ما محرکهای اساسی خودمان را در این موارد افشاء نمی کنیم زیرا این هدف ها چندان مطلوب نیست و جامعه هم بنظر خوبی آنها را تلقی نمی کند و بهمین جهت عقب علی میگردیم که بنظر اجتماع مطلوب تر باشد. ما پیوسته در صدد آنیم خود را بهتر از آنچه هستیم جلوه دهیم و هرگز حاضر نیستیم خودی رستی و سایر نواقص خود را اعتراف نمائیم. بدین طریق ماسعی میکنیم بر حسب ظاهر خود را با اصول جامعه تطبیق کنیم و ارزشی ها احتراز جوئیم گوا اینکه قلباً برفتار تصنعی و ظاهری خویش موافقت نداریم.

در این طریق اجتماعی کردن و خوب جلوه دادن افکار خود ممکن است طوری غلو کنیم که هنگام صحبت کردن با خودمان و حتی موقع فکر

کردن هم امر بر خودمان نیز مشتبه شود و از آشناختن منبع افکار و تمایلات خود عاجز بمانیم و بدین طریق این اهتمام توجیه در مقابل محکمه افکار عمومی غالباً بصورت خود فریفتن درمی آید و چنین خود گول زدن همان است که ما آنرا در روانشناسی عقلانی کردن و یا عقلانی جلوه دادن نام می‌نیم . مابرای تفکر دلائل دیگری غیر از دلائل حقیقی برای افکار و رفتار خود می‌تراشیم .

هنگامیکه اشخاص طوری عادت به توجیه افکار و کردار خود میکنند که نمیتواند محرکهای حقیقی و اساسی خود را تشخیص دهند باید بدانند که در این راه افراط کرده‌اند و تعادل ذهنی آنان بر مبنای متزلزلی استوار است . عدم تمایل باعتراف ریشه‌های بدبختی و کشمکش‌های روحی ممکن است منتهی به چنان خود فریفتنی گردد که باندازه خود مسافر اصلی تولید ناراحتی و نارضایتی نماید .

شخصی که حادثه جالب توجی را برای اشخاص بیشتر نقل کرده است متذراً بمرحله‌ای میرسد که خودش مطمئن نیست آیا جزئیات حادثه اصلی درست است یا خیر ؟ همچنین هدفهای نامطلوب و یابی ارزش را صورتی لباس‌های دلفریب درمی آوریم و آنها را بزرگ می‌کنیم که سرانجام امر بر خودمان مشتبه شده و هدفهای اصلی را فراموش می‌کنیم . چنین می‌بندازیم خیلی بیش از آنچه تصور می‌کنیم اجتماعی و دیگر دوست و خوب هستیم و بدین طریق بیش از پیش نواقص روحی خود را ندیده می‌گیریم .

### درجات خود فریفتن

خود گول زدن درجات مختلف دارد . مردی را بید آورید که هر روز سوگندها یاد میکند که دیگر لب به مشروب و یا سیگار نخواهد زد و

با اینهمه همان روز به میگزاری و کشیدن سیگار ادامه میدهد و هنگامی از او میپرسید چرا سوگند خود را شکسته است چنین استدلال میکند که دوست یکدلی سیگاری باو تعارف کرد و رد کردن آن دور از ادب بود و یا آنکه در جشن عروسی یکی از خویشاوندان همه سلامتی او گیلای میزدند و هیچ نمیشد او بتنهائی از نوشیدن امتناع ورزد. البته ممکن است همه این دلایل باور کردنی و شاید هم قانع کننده بنظر رسد ولی هیچ يك از آنها محرك اصلی او را که همان میل به سیگار کشیدن یا میگزاری است ابراز نمی کند.

هنگامی که محرکهای اصلی شناخته نشدند ما ناگزیریم به مفصله پیردازیم و برای اقدامات خود کلاه شرعی بسازیم. فی المثل کوهنوردی که از صعود به قله مرتفعی بیمناک است ممکن است از اذعان ترس خود شرمزده شود و بهمین جهت عقب بهانه ای میگردد و میگوید فعلا خستگی او را از پای در آورده و ناگزیر است صعود بیشتر بقله را بتعویق بیندازد یا شخص خود خواه و مغروری نمیتواند کاری را که با امیدواری فراوان آغاز کرده است بپایان رساند و ناگزیر از ادامه آن خودداری میکند و میگوید ادامه این کار بزرگوار نیست و می ارزید. بدین طریق بسیاری از اشخاص اشکالات را بی اساس و یابی ارزش تلقی نموده و خود را راضی میکنند. گاه از اوقات ممکن است منبع چنین اقدامی نو میدی شدیدی باشد. مرد لئیم خساس است خود را اینطور توجیه میکند که باید بفکر آینده فرزندان باشد و حال آنکه آینده فرزندان او بیش از حد تأمین شده است يك سر عمه سنگدل و ظالم برای توجیه ستمگری خود چنین استدلال میکند که بدون انضباط تندید نمیتواند از کارگران کار بکشد و حال آنکه علت حقیقی ظالم و

بد رفتاری وی میل بفرمانروایی بر دیگران است. همین اصل در خانه ای که از باب مطلق العنانی دارند حکمفرماست. ممکن است میل ستمگری و انقام جوئی را با الفاظ فریبنده ای از قبیل دادگستری و میهن پرستی مستور ساخت. زنی ممکن است پیوسته از طرز رفتار و کردار شوهرش عیب جوئی کند و چون اهم عقیده داشته باشد عیب جوئی وی مبنای صحیحی دارد و حال آنکه ممکن است علت اعتراض وی تنها این باشد که چرا شوهرش از خمیره پدرش که مجسمه مهر و محبت نسبت بازمیباشد نیست. ناراضیتی شوهری از همسرش نیز ممکن است مبتنی بر همان اصل باشد بدین معنی که همسر خود را از مادر ایده آل خویش بیش از حد دور بیابد. علاقه مردی بکارش یا بمسافرت ممکن است تنها ناشی از میل فرار از خانه باشد.

بنابر این بخوبی میتوان دید که هر گاه خود فریفتن بدرجه شدید برسد چگونه هدفهای زندگی ما بایکدیگر مشتبه میشوند. در هر صورت خود فریفتن وسیله رضایت بخش یا مطلوبی برای رهایی یافتن از کسب و کارهای ذهنی نیست و بهتر آنست که اشکالات را اعتراف کنیم و برای اقدامات خود نقشه های روشن و مؤثر طرح نماییم.

بطور کلی گول زدن دیگران کاری زشت و ناپسند است چه رسد باینکه خودمان را بفریبیم. برخی از اشخاص طوری عادت بجواب سریع دادن و عدم توجه بحقایق دارند که هر بار دوجواب عطفه شنیدنی میتوانند قادر بتحلیل اوضاع نیستند و نخستین اقدامی که در مورد این قبیله اشخاص باید کرد آنست که آپار عادت بتوجه بحقایق نماییم و چون این اشخاص سالیان متمادی عادت به تساهل شدن در مقام عطفه کرده اند، رهایی بخندیدن آنها از این عادات وقت و کوشش میخواهد لکن هر زحمتی در این راه

صرف گردد بمورد است و در بهداشت روحی و ذهنی شخص تأثیر فراوان دارد.

## خطرات خود فریفتن

شاید بتوان خود فریفتن را بدو درجه ملایم و شدید تقسیم کرد. در درجه ملایم نه تنها زیانی ندارد بلکه ممکن است بمنزله روغنی برای بکار انداختن چرخهای ادب اجتماعی بکار رود. در حقیقت هر گاه شخصی برای تجدید سیگار کشیدن پس از ادای سوگند، خود را بفریسد و برای توجیه اقدام خویش محملی بتراشد بکسی زیانی وارد نمی آید و این خود فریفتن ها مخصوصاً در چند روز اول، مال که افکار نوین و نقشه های متعددی ذهن را فرا میگیرد متداول تر است. همچنین اگر مرد خیر خواهی خودش نداند که محرک اصلی وی در اهداء مبلغ هنگفتی به بیمارستان کودکان فلج، حس شهرت طلبی است بکسی آزاری نمیرسد بلکه کودکان فلج از آن هدیه استفاده میکنند. با آنکه خود فریفتن کاری چندان مطلوب نیست باوجود این کمتر کسی است که بتواند خود را از آن رهائی بخشد.

خود فریفتن وقتی فوق العاده خطرناک میشود که جنبه عادی پیدا کند و آنگاه است که در تار و پود حیات ذهنی آدمی رسوخ میکند و واکنش خود فریفتن گاهی طوری عادی می شود که میتوان آنرا بمنزله صفحه تبدیلی بین خود شخص و شخصیت فرضیش تلقی کرد. این صفحه ظاهر هر محرکی را بشکلی تبدیل میکند که هم خود شخص را راضی میکند و هم مورد موافقت اجتماع قرار میگیرد و حال آنکه در محرکهای اصلی هیچگونه

هنگامیکه خود فریفتن چنان در ذهن ریشه گرفت که کاملاً جنبه عادی یافت آنگاه موجب خطر جدیدی میگردد بدین معنی که در مورد لزوم نمیتوان از آن منصرف گردید .

مانمی توانم انتظار داشته باشیم که ناگهان يك عادت دیرین را ترك گیریم هرگاه مامعتاد شویم که در هر مورد خود را بفریسیم در مواقعی که مواجهه با يك بحران حقیقی گردیم بطور قطع در میمانیم . هیچ شك نیست که هر کدام از ما در زندگی بچنین بحرانهایی بر میخوریم و ناگزیریم با توجه بحقایق درباره آن تصمیم بگیریم . بسیار اتفاق می افتد ما با مسئله دشواری مواجه میگردیم که برای حل آن ناگزیریم کایه جنبه های يك و بد آنرا با نهایت صراحت و درستی در نظر گیریم و بطور شرافتمندانه اثر تصمیم و اقدام بعدی خویش را در خودمان و دیگران بسنجیم و بدینی است هنگامی در این راه توفیق حاصل می کنیم که تا اندازه ای قادر به تشخیص محرکهای حقیقی خود باشیم . تنها هنگامی میتوان عادت های راترك کرد که بصورت عادت در آمده باشد و بنابراین برای جلوگیری از اعتیاد بخود فریفتن باید حتی المقدور بر ذهن تسلط حاصل کرد

اما يك احتیاط را هم باید رعایت کرد بدین معنی که هرگاه بخواییم سخت با عادت خود فریفتن مبارزه کنیم ممکن است بعد از مدت عکس آن یعنی خود نکوهش کردن گرفتار آییم و پیوسته در بزه مقاصد زاید اندازیم و هدفهای خویش سوء ظن داشته باشیم و لایق قطع نظر دیگران را درباره جزئیات اقوامات خویش استفسار نمائیم . در اینجا نیز ما باید سعی کنیم تسلسل خود را بر ذهن خویش مستقر نمائیم .



## ندیده گرفتن نواقص روحی

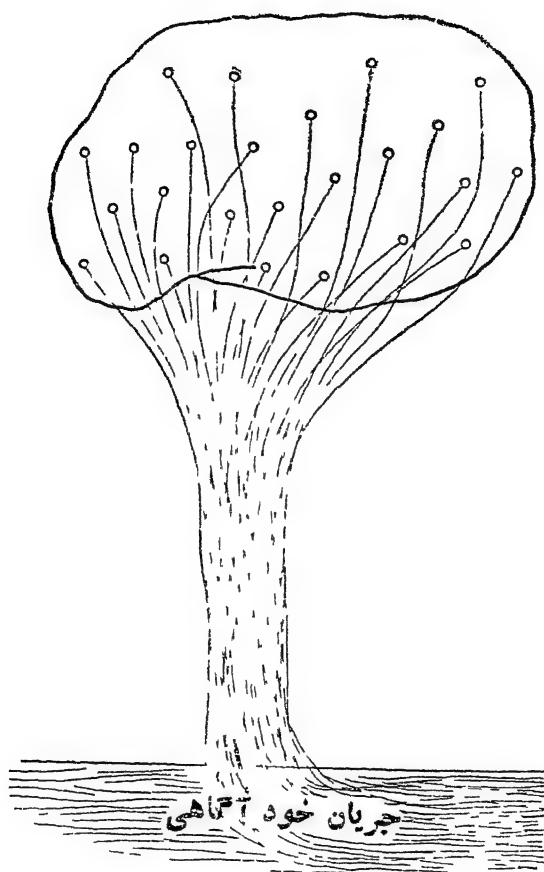
« در این فصل کیفیت « تجزیه » یا ندیده گرفتن نواقص روحی یعنی يك جنبه ذهني که ما مع آن میگردانیم قسمتهای مختلف ذهن اربعاءات یکدیگر را ۱۳۴ مورد ذکر می‌آورد »

اندکی دقت به تصویرهای زیر ممکن است خواننده را برای درك یکی از روشهای دیگری که ذهن برای رهایی از کشمکش عقده بکار میبرد و « تجزیه » یا « ندیده گرفتن نواقص روحی » نام دارد آماده نماید. این روش يك روش حیرت انگیز روانشناسی است که مانع آن می‌گردد ملاقات راست مغز از ومالیت قسمت جب آگاه گردد. این روش در روع کشمکش های ذهنی فوق العاده مورد استفاده قرار می‌گیرد

تصویر (۹) ذهن را در حالیکه اناشته از عقده های مختلف است نشان میدهد این عقده ها بدون برخورد به مانعی داخل جریان خود گاهی می‌گردند و با حفظ هم آهنگی خویش کم و بیش در زندگی روزانه

ما به‌نصه ابراز و ظهور می‌رسند

اما بطوریکه قبلاً گذشت کمتر اتفاق می‌افتد که بین عقده‌ها هم آهنگی



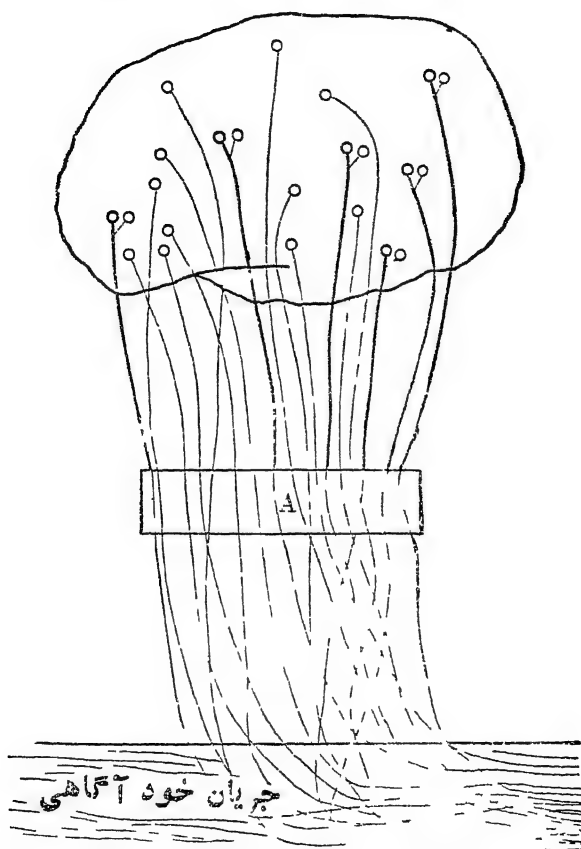
تصویر ۹

کامل برقرار باشد

در تصویر (۱۰) عقده‌هایی که تمایلات مخزن با عقده‌های دیگر

دارند بوسیله خطوط ضخیم‌تری که در سر آنها دود تیره کوچک فرزند

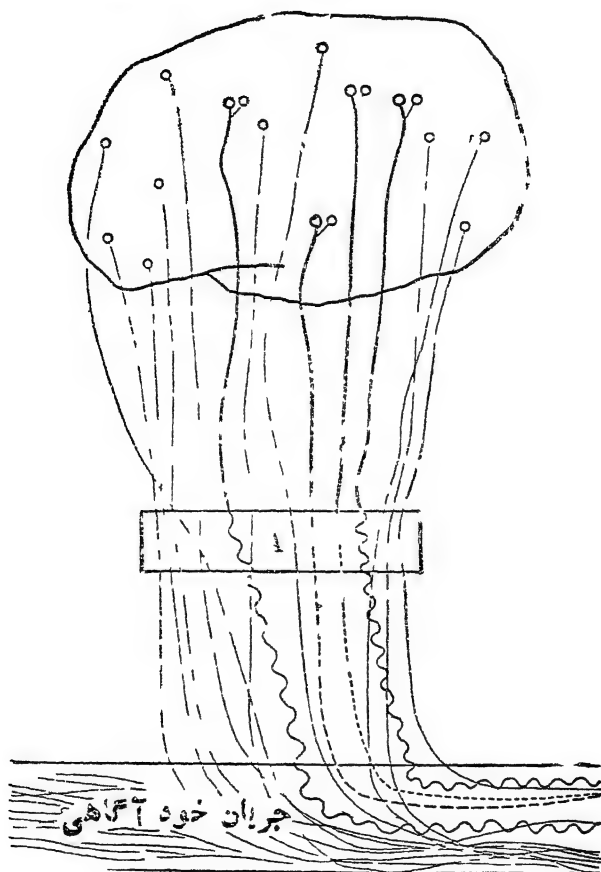
مجسم شده اند . هر گاه این عقده ها (خطوط ضخیم) بهمین شکل داخل جریان خود آگاهی ذهن گردند نمی توانند بطور صریح خود نمائی نمایند زیرا نه تنها به ایده ل خود شخص بر اثر اصصکاک با سایر عقده ها لطمه



تصویر ۱۰

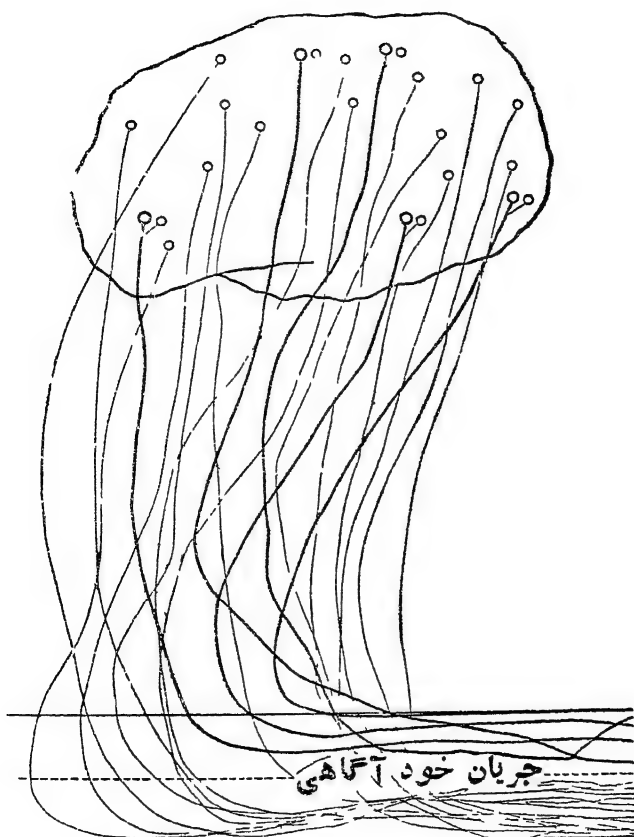
میزانند بلکه با مقررات اجتماعی نیز تباین دارند بنابراین بهتر این راه برای جلوگیری از این کسمکش آنست که قبل از رسیدن به جریان خود آگاهی

در نقطه‌ای مثل در نقطه A شخص صریحاً با آنها مواجه گردد و برای جلوگیری از اصطکاک آنها حاره‌ای بیسپید و در نتیجه همین مواجهه با کشمکش غفده‌ها، نمایان آنها تعدیل میگردد و تضادشان کمتر میشود بطوریکه



ممکن است پس از غریبال شدن کم و بیس هم آهنگی حاصل کنند و بدون  
توانید اختلال یا زحمت ز ادبیری داخل جریان خود آگاهی دهن گردد.

گاه از اوقات هر چه آدمی برای ایجاد هم آهنگی بین این عقده‌ها قبل از دخول در جریان خود آگاهی ذهن تلاش می کند کمتر به نتیجه میرسد با اینهمه شخص از کلیه وسائلی که برای احتراز از کشمکش‌های ذهنی مفید



تصویر ۱۳

است و در فصل‌های گذشته بدان اشاره نمودیم از قبیل بازگشت و برون‌گرایی و درون‌گرایی و خود فریفتن و غیره استفاده می کند و میکوشد خود را از

کشمکش برهاند. فرض کنیم استفاده از این وسائل در همان نقطه A صورت می گیرد. برخی از این وسائل مفید است و بعضی دیگر بی نتیجه و شاید هم خطرناک است و بطور کلی هیچ يك از آنها وسیله ایده‌آلی برای رفع کشمکش ذهنی نیست. در نتیجه آن کشمکش ذهنی (خط ضخیم) کاملاً حل نمی‌میکردد. لکن با اندازه کافی اصلاح میشود که کم و بیش بتواند داخل جریان خود آگاهی ذهن گردد و اظهار وجود کند. اکثر اشخاص برای رفع کشمکش‌های ذهنی از این وسیله استفاده می‌کنند (تصویر ۱۱)

در تصویر (۱۲) روش تجزیه یا ندیده گرفتن نواقص روحی مجسم گردیده است. در اینجا شخص به کشمکش‌های ذهنی و اصطکاک‌های عقده‌ها، اصلاً توجه ننموده و آنها را ندیده می‌گیرد و در نتیجه آن دوروش و یاد و شخصیت متضادی برای آدمی بوجود می‌آید و شخص بعدم ثبات شخصیت خویش و افکار و رفتار مخالف و متباین خود و قوف نمی‌یابد. بعبارت دیگر خود آگاهی ذهن در دو مجرای جداگانه جریان می‌یابد که هیچ‌کدام بادیگری توافق و تطابق ندارند. همه کس باین خوی و شخصیت متضاد آدمی پی میبرد ولی خود شخص بهیچ روی از آن آگاه نیست.

### «تجزیه» یا ندیده گرفتن نواقص روحی

پنجمین وسیله رهایی از کشمکش‌ها و انحراف از عقده‌های خطرناک تجزیه نام دارد و وسیله‌ای است که بیشتر از طرف برون‌گرا مورد استفاده قرار می‌گیرد. هرگاه ما بوجود این کیفیت ذهنی پی ببریم می‌توانیم از تقویت و رشد خارج از حد آن درخودمان جلوگیری نماییم.

برای نشان دادن «تجزیه» در روانشناسی باید چند مثل بیاوریم :

خانمی را مشاهده می کنید که فوق العاده در راه کمک به دختران مسکین و گدای شهر کمک میکند و دائماً در صدد است وضع زندگی و تفریح و خوراک آنان را بهبودی بخشد و قسمت اعظم وقت و پول و انرژی خود را صرف این کار میکند ولی از طرف دیگر همین خانم نسبت به خدمتکاران خودش فوق العاده سخت گیر است و اجازه نمیدهد نوکر یا کلفتی يك دقیقه دیرتر سر کار حاضر شود. گذشته از این بآنها فرصت تفریح و استراحت نمیدهد و همه در تعجب هستند چگونه ترحم و توجه این خانم بدختران مسکین و فقیر شامل خدمتکاران خودش نمیشود یا بازرگانی را ملاحظه می کنید که همواره در انجام امور خیریه پیش قدم است و ریاست چندین انجمن نیکوکاری را به عهده دارد. گذشته از این مردی فوق العاده متدین است که قسمت اعظم خرج کلیسارا به عهده دارد. بالینهم همین بازرگان در امور تجارتي رحم و شفقت احساس نمی کند و گاه از اوقات دست به معاملاتی میزند که موجب ورشکستگی عده ای از همکاران خودش میشود بنظر او مذهب در روزهای یکشنبه عبارت از ابراز مهر و محبت نسبت به منوعان خودش میباشد لکن در روزهای دیگر هفته تجارت برای او همه چیز را تحت الشعاع قرار میدهد.

بطوریکه در فصل های قبل یادآور شدیم ذعن آدمی مملو از عقده های مختلف است و این عقده ها کم و بیش با هم يك نوع هم آهنگی حاصل میکنند و در زندگی روزانه ما بمنصه ظهور میرسند اما چنانچه گفتیم بندرت بین آنها سازش کامل حاصل میگردد غالباً بین آنها تضاد و کشمکش هائی رومی میدهد و هر گاه بالینحال داخل جریان وجدان (خود آگاهی)

گردند قابل ابراز صریح نیستند زیرا نه تنها بخود آدمی بلکه بآداب و رسوم اجتماعی لطمه شدید میزنند و بطوریکه گذشت يك راه مؤثر برای جلوگیری از خطر آنست که بانهایت صراحت و شپامت با کشمکش های ذهنی و عواقب آنها روبرو شویم و از شدت این کشمکش و ادعای برخی از عقده ها بکاهیم و بین آنها چنان رازشی حاصل کنیم که بدون تولید زحمت قادر به ورود در صحنه وجدان باشند اما بطوریکه شرح دادیم غالباً ما نمی توانیم راه حل ایده الی برای رفع این کشمکش های ذهنی بیابیم و ناگزیر به وسائلی که قبلاً گذشت از قبیل بازگشت، درون گرایی، برون گرایی، خود فریفتن متوسل میشویم. گاه از اوقات کشمکش های ذهنی معلوم شخص نیستند و یا اینکه مورد توجه آدمی قرار نمی گیرند در این صورت يك نوع اخلاق و رفتار خاصی برای شخص بوجود میآورند که بهیچ روی با شخصیت حقیقی او سازگار نیستند و خود شخص نیز هیچگونه عاملی باین عدم سازش ندارد و در نتیجه خود آگاهی وجدان در دو مجرای جداگانه جریان می یابد که هیچیک بادیگری هم آهنگی ندارد و شخص را بنظر دیگران دور و عجیب میآورد. در ذهن آدمی انعکاز و نقشه ها و تمایلات همواره متضاد و ناپایدار است. کسانی که دوشخصیت مختلف دارند و در خواب کارهایی می بردزند که باور کردنی بنظر نمی رسد جزء همین دسته هستند. سیاستمداری که همواره سنگ کار گرا را بسینه میکوبد و فریاد بر می آورد باید بدرد دل رنجبر رسید ولی بمحض اینکه بر خرمی سوار شد دست با قدا هاتی میزند که هزار بار زندگی کارگران را تیره تر و دشوار تر میسازد از جمله همین اشخاص است که دونهوع فکر میکنند و در زندگی دوشخصیت متضاد دارند.



برای نشان دادن این کیفیت میتوان مثل خانمی را زد که هنگام تماشای نمایش نامه‌ای از مشاهده رنج و اندوه فرضی یکی از هنر بیشگان سخت ناراحت است و شاید هم اشک میریزد و حال آنکه بدستور از راننده اش که پالتو هم بتن ندارد باید در سرمای کشنده در خارج از تماشاخانه ساعتها در هوای آزاد در انتظار او بسر برد، در این حال سدی در میان شخصیت آدمی بوجود میآید که قسمتی از ذهن را از مشاهده جزئیات قسمت دیگر باز میدارد.

بعوض آنکه بین کشمکشهای ذهنی خود تعادلی حاصل کنیم و با افکار خود را با هم سازش دهیم هر لحظه‌ای فکری را و هر ساعتی اقدامی را تعقیب می‌کنیم بدون آنکه از تضاد و اختلاف آنها آگاهی داشته باشیم. گاهی عدم توجه ما باین تضادها چنان شدید میشود که بنظر دیگران مضحك و یا تأثیر انگیز می‌آئیم. این نوع شخصیت در اثر کلاسیك معروف «دکتر زکیل و مسترهايد» بخوبی شرح داده شده است.

اکنون تا اندازه‌ای می‌توانید به کیفیت تجزیه ذهن و یا ایجاد غرفه‌های مجزا و منفك در ذهن آشنا شوید. يك شخص معمولی همان عواطف و افکار و رفتاری را که روز یکشنبه دارد کم و بیش در روزهای دیگر هفته نیز داراست و در جنبه‌های خوب و بد شخصیت او یکنوع تعادلی وجود دارد که تا اندازه‌ای یکدیگر را خنثی میکنند بطوریکه دوستان و آشنایانش میتوانند او را بشناسند و روی خصائل و یا رفتاراش حساب کنند و تا اندازه‌ای واکنش او را نسبت به حوادث و وقایع پیش بینی نمایند. این پایداری در حقیقت جوهر شخصیت و خوی آدمی است.

اما برعکس شخصی که برای رهایی از کشمکشهای روحی به روش

تجزیه متوسل می‌گردد و ذهن خود را بغرفه‌های جداگانه تقسیم میکند شخص واحدی بنظر نمیرسد و بنظر عموم گوئی دوشخص است که در تن واحدی تمرکز یافته‌اند. مکرر مامیگوویم «فلان کس دوشخص مختلف است» اکثر اشخاصی که دوچار این کیفیت هستند مانند ماداری زندگی جسمانی معمولی می‌باشند یعنی مانند ماصحبت میکنند و تربیت میشوند لکن در مسائل مربوط به درست‌گوئی و اخلاق و کردار گاهی دست‌بقدمات حیرت‌انگیزی می‌زنند و بین کارهای آنان کمترین هم‌آهنگی وجود ندارد. رفتارشان بهیچ‌روی قابل اعتماد نیست و هیچ‌کاری نمیتوان روی رفتارشان حساب کرد.

توسل به تجزیه برای رهایی از کشمکش‌های ذهنی کار سهل و ساده‌ای است. اشخاص بی‌قید و بی‌فکر با سانی میتوانند باین وسیله متشبث گردند. آنها در حقیقت حاضر به تن دادن به کشمکش‌ها و تضادهای ذهنی نیستند و باشتاب هرچه تمامتر میکوشند کشمکش ذهنی را با تجزیه واهتمام در ارضاء آنها بطور جداگانه رفع نمایند. آنها نمی‌توانند راه حل منسبی بیابند بلکه هر دم راه حلی را تعقیب میکنند و هرگز هم بساحل مقصود نمیرسند.

## خطرات تجزیه

اگرچه ممکن است برخی اشخاص با ابراز شخصیت‌های مختلف و متضاد در راه زندگی پیش روند و بقول معروف بارخود را ببندند اینهمه تجزیه هرگز يك راه و رسم پایدار برای رهایی از کشمکش‌های ذهنی و حصول موفقیت در زندگی نیست. البته تجزیه جزئی و عادی افکار و عقده‌ها

نه تنها تعادل شخصیت را تهدید نمی‌کند بلکه ممکن است تا اندازه‌ای از سنگینی بار روزانه بکاهد لکن هر گاه بدزجه افراط برسد آدمی را بی ارزش و بی‌نمر و بی‌اعتبار می‌سازد. گذشته از این عملی نیست زیرا جامعه جداً با آن مخالف است و هر گاه مداومت یابد ممکن است شخص را گرفتار مجازات‌ها و کیفرهای شدید قانونی و اجتماعی نماید.

تجزیه اگرچه خود هوش، بیماری‌های روحی شدیدی نیست با اینهمه یکی از خطرناکترین بیماری‌های روحی بنام شیزوفرنیا<sup>(۱)</sup> تا اندازه زیادی تجزیه ذهن سرچشمه می‌گیرد. مبتلای باین بیماری ممکن است خود را پادشاه روی زمین بداند و متوقع باشد که همه اهل جهان در مقابل او بسجده در آیند و با اینهمه بانهایت رضایت در گوشه بیمارستان بسر برد و در اطاق ناهار خوری عمومی از همان غذای معمولی دیگر مجنونین تناول کند و هر روز کار مفیدی بنفع دیگران انجام دهد.

## چرا و چه وقت فراموش می‌کنیم؟

« در این فصل موضوع فراموشی تحلیل  
 « خواهد شد و این نکته مورد بحث قرار  
 « خواهد گرفت که ما چرا و چه وقت  
 « فراموش می‌کنیم و محاسنات و مضرات  
 « فراموشی چیست ؟

در فصل گذشته مشاهده کردیم برخی از اشخاص دارای هدف صریح و پایداری نیستند که بین افکار و کردارشان پیوستگی لازم حاصل کند. بلکه در حقیقت ذهن آنها انباشته از افکار گذرن و ناپیداء هدفی مختلف و متضادی است که بهیچ روی باهم سازش ندارند. آنها هدفی خود را از یکدیگر تجزیه نموده و هر کدام را در غرفه‌ای جداگانه رزق می‌دهند و این هدفها برخلاف هدفهای یک شخص عادی هیچگونه نفوذ تأثیری بر یکدیگر ندارند. ذهن این اشخاص شبیه به تخته‌ای است که شعب متعدد آن قلمه‌های مختلفی را بدون کمترین توجه به ترتیب

تجارتخانه خودسرانه اجرا میکنند. سیاست یکی از این شعبه ها ممکن است آن باشد که بامید بدست آوردن مشتریان پایدار و بازار بهتر جنس راحتی المقدور درست تر و ارزانتر بفروشد و حل آنکه سیاست دیگری ممکن است آن باشد که که ثابتواند خریدار را بدو شد و اجناس را گرانتر بفروش رساند. بدیهی است چنین تجارتخانه ای با چنین نقص هم آهنگی و سازش هرگز پیشرفتی حاصل نخواهد کرد ذهنی هم که پیوسته متشتت و افکار و هدفهای آن از یکدیگر مجزا و مستقل باشد محال است برای آدمی کاری صورت دهد. همچنان که خانه متفرق و متشتت قادر باستقامت و پایداری نیست شخصیتی هم که گرفته رنفاق و پراکندگی و تجزیه باشد قابل دوام نتواند بود.

درون گرا کمتر متوسل به تجزیه میگردد زیرا او شخصی متفکر و دقیق است و با آسانی هدفهای پایدار را از هدفهای ناپایدار تشخیص می دهد. میل فعالیت از آنجا که چندان شدید نیست وی را گرفتار مشکلات گوناگون نمیکند و بعوض آنکه از خارج استمداد نماید بر سیله حاضر و آماده خود یعنی فکر متشبهت میگردد.

همه ما دوست داریم تجربیات نامطلوب و تلخ زندگی را در طاق نسیمان نپیم. با اینهمه فراموش کردن دوره دارد: فعلی<sup>(۱)</sup> و انفعالی<sup>(۲)</sup> طریقی که برای فراموش کردن بکار میرود تا اندازه زیاد بسته به چگونگی حوادث و افکار و تجربیاتی است که باید فراموش شود. حوادث ناچیز و افکار گذرانی که حس نیرومندی در ما ایجاد کرده و یا اهمیت و ارزش زیادی برای ما ندارند درست مانند د اتری که بر اثر پرتاب سنگریزه ای در آب بوجود

آید بتدریج ناپدید میگردند.

ما بزودی جزئیات لباسی را که بامداد بتن داشتیم؛ یاصبح نه‌ای را که تنازل نمودیم و درجه حرارت چند ساعت پیش هوا را فراموش می‌کنیم. حوادث روز مره زندگی که برای ما جنبه عادی دارند در اندک مدتی بدون کمترین تأثیر در اقیانوس ذهن ما همیشه نابود میگردند. یادآوری آنها بسیار دشوار و حتی ممتنع است. گوئی ذهن حتی المقدور جارا برای حفظ و نگاهداری مسائل مهمتر و مفیدتر حفظ میکند. این طرز فراموش کردن را طرز افعالی مینامند.

چیزهایی که بطریق دوم فراموشی یعنی طرز فعلی فراموش میشوند چیزهایی هستند که ارتباط با احساسات شدید و غالباً ناراحت کننده دارند فی‌المثل ما پرداخت صورت حساسی را که بنظرمان فوق‌العاده غیر منصفانه آمده است فراموش می‌کنیم. پزشگانی که چک‌های امضاء نشده دریافت میکنند باید یقین بدانند در اکثر موارد علت اینکه بیماران فراموش کرده‌اند چک را امضاء نمایند آن بوده است که صورت حساب پزشک را دور از انصاف میدانند. بازرگانی چندی پیش به منشی خود دستور داد که ازدندان پزشک برای وی وقت ملاقاتی بگیرد لکن بو تذکر داد هرگاه فراموش کرد وقت ملاقات را باو یادآوری نمیدید هیچ مانعی ندارد ما آدرسی را که منتهی بملاقات باشخص غیر مأنوس و یا نوشتن نامه تندی گردد زودگم می‌کنیم و همچنین باسانی ترك کردن عده‌ای ز دوستن خوش مشرب را برای رفتن به ضیافت ملائ انگیزی فراموش مینماییم. دختر جوان به پسری وعده ملاقات برای رقص میدهد ز فراموش میکند بجوان دیگری که البته رقص زیاد تعریفی ندارد قبلاً وعده ملاقات داده

است. بچه‌ای که سخت سرگرم بازی است همه چیز را چنان فراموش میکند که حتی خودش را خیس میکند. دانش آموزی قول داده است سر ساعت چهار خانه باشد لکن ساعت شش بخانه میرسد زیرا فراموش کرده است. او مشغول شنا بوده است. دحتر دانش جوی فراموش میکند درمغازه‌ای که مورد نظرش بوده داخل شود زیرا حواسش شش دانگ متوجه ویتربن مغازه های دیگر بوده است.

این مثال دست کم يك وجه مشترك دارند بدین معنی که در فراموشی برای شخص ولو موقتی هم بوده باشد نفعی متصور است. گذشته از این عواملی که منجر به فراموشی گردیده روشن و معلوم نبوده است زیرا هرگاه روشن بود مسئله جلوگیری از یادآوری در میان نبود بلکه این فراموشی جنبه بدقولی و خودپرستی بسیار ناپسندی را می یافت. ما فقط خردمان احساس میکنیم اینطور فراموش کار شده ایم لکن ممکن است هیچ زمانیم يك میل مخفی برای جلوگیری از حوادث ناراحت کننده ما را وادار به فراموشی میکند مگر آنکه کسی این نکته را بیاد ما آورد و یا آنکه درباره آن کتابی مطالعه کنیم و آنوقت است که مشاهده میکنیم عاملی در خفا ما را فراموشی تحريك کرده است.

آنوقت است که می توانیم بگوئیم این امیال و افکار مخفی که ما را فراموشی بر میانگیزند دارای يك نوع استقلال میباشد و چنانچه باید با سایر عوامل آگاه ذهن ما ارتباط و هم آهنگی لازم و مطلوبی که درخور يك شخصیت متعادل و موفق است ندارند. این نقصان وحدت و هم آهنگی در حقیقت خود يك نوع تجزیه ای است منتهی در تجزیه که مفصلا در باره آن قبلا بحث کردیم هدفها و تمایلات مجزا هستند و مسقیمه ا ا برار

میگردند و حال آنکه در فراموشی فعلی اعم از آگاه یا نا آگاه عوامل فراموشی کاملاً روشن و صریح نیستند و عامل مخفی از یادآوری جلوگیری میکند. درون گرا با استفاده از فکر یعنی مطمئن ترین اسلحه خود برای از میان بردن يك کشمکش ذهنی از آن عامل مخفی نیز استمداد نموده و بویله آن خاطرات نامطلوب و افکار و عواطف و تمایلات را از قسمت صریح وجدان بکلی میراند. این کیفیت را در فراموشی کامل که در اکثر بیماری های روحی مشاهده میشود بخوبی میتوان مطالعه کرد. در مرض فراموشی قسمتی از زندگی و ساعات و ماهها و سالهای عمر آدمی بکلی نابود میگردد. و موقعی میرسد که شخص حتی نام خود و پدر و مادرش را فراموش میکند. حوادث عاطفه ای شدید است که آدمی را بتدریج مبتلا بمرض فراموشی میکند. سر بازی می بیند که گلوله ای سرگرمی ترین دوستش را از تن جدا میکند، دختری جان کندن مادر مهربان و عزیزش را در مقابل چشمان خود مشاهده مینماید، خانمی خیانت معشوقش را شخصاً می بیند شوهری همسرش را در آغوش مرد بیگانه ای غافلگیری نماید. این خصلت چند اثر نامطلوب و وحشت انگیزی در ذهن باقی میگذارد که شخص میکوشد حتی المقدور آنها را فراموش کند و این تلاش است که بیش از بیش او را بطرف مرض فراموشی سوق میدهد. بازی ما بنده گرفتن قوای اهریمنی و نابود کننده ای که ذهن ما را فراموشی گیرد. با احتراز از آسودن و فرار از اثرات وحشت انگیزشان ممکن است تا اندازه ای يك نوع آرامش ذهنی حاصل کنیم و از کشمکش ها جلوگیری نه ایم اما این کشمکش ها که زنده عقده اساسی انسان یعنی سه عقده شخصیتی و جنسی و اجتماعی سرچشمه می گردند غالباً بر ما فائق می آیند و ما را بروز سیه می کنند.



## تفکیک و خطر تمایلات مخفی

« در این فصل تفکیک افکار و عواطف  
و تمایلات بدسته های مختلف و احوال  
مختصی کردن تمایلات و عواطف طوریکه  
« تعادل زندگی را بر هم نرساند بهمان  
« خود آمد » •

تقسیم افکار و عواطف و تمایلات بدسته ها و باعقدہ های مختلف که  
قادر بحصول سازش بین خود نشده اند اعم از اینکه از راه تجزیه صورت  
گیرد یا از طریق جلوگیری در روانشناسی تفکیک نام دارد. اجازه دهید  
راجع به تفکیک عوامل ذهنی و تأثیر آنها در زندگی روحی ما چند مثال  
دیگر بزنیم :

بمحض اینکه يك اختلال عاطفه ای در تعقیب پیش آمد ناچیزی  
روی میدهد ما باید اطمینان داشته باشیم که عقده ای سر بطغیان ندارد. است.  
مثال این امر مردی است که هنگام صرف صبحانه برای اینکه تخم مرغ

اندکی بیش از اندازه پخته شده است جار و جنجالی راه می اندازد . این حادثه ناشی از نارضایتی کلی او از وضع خانه اش است منتهی بیش آمد تخم مرغ تنها فتیله ای است که موشك را محترق میکند . نیروی محرکه برای تولید انفجار ، مشتی از افکار و احساسات است که در قسمت نا آگاه وجدان رسوخ یافته و قسمتی از آنها تجزیه گردیده و بهیچ روی معلوم شخص نمی باشند . خودداری از مواجهه با این افکار و یا انتقال دادن آنها به قسمت صریح و عقلانی ذهن بیش از پیش بر شدتشان افزوده است . همچنین یک پیش آمد کوچک ممکن است يك واکنش عاطفه ای را که سالیان متمادی در نهان مانده است ناگهان منفجر کند و این انفجار باعث اختلال روحی و ذهنی شدیدی گردد .

هنگامیکه ما احساس میکنیم بیش از اندازه در باره موضوع ناچیزی ناراحت و متأثر شده ایم باید بدانیم بایکی از این عوامل مستعمل و جد سروکار داریم . هر گاه شخصی از مذاکره در باره موضوعی که از هر حیت عادی بنظر میرسد اندکی ناراحت و سخته گیر باشد ما حق داریم 'طمینان' کنیم که افکار و اندیشه های در گفتار و کردار او دخلت دارد و به عبارت دیگر دارای يك نقطه حساس ذهنی است . او ممکن است کاملاً 'زوجود چنین عوامل و آثار ناراحت کننده برخی از افکار ، آگاه نباشد و حال آنکه بطور مسلم چنین افکاری وجود دارد و او را کاملاً تحت تأثیر قرار داده است . ماشین وجود دارد بنام حس سنج<sup>(۱)</sup> که درجه حساسیت ما را در مقدر برخی از افکار بطور الکتریکی ثبت میکند . آزمایش دیگری است که بوسیله آن می توان برخی از افکار و احساسات مستعمل را در ذهن کشف

کرد. این آزمایش «تداعی واکنش» نام دارد. ما با مطالعه در جواب و دقتی که برای جواب دادن بیک فهرست کلمات بکار برده شده است می توانیم کشف کنیم چه عواملی در فکر و رفتار شخصی دخیل است که معلوم خود او نیست. فی المثل با این آزمایش می توان بخوبی دریافت که کلیه افکار مربوط با امور جنسی و بی عفتی و ازدواج و طلاق در شخصی که فوق العاده مقید با اصول عفت است و معروف به تواضع و فروتنی است واکنش بسیار شدیدی ایجاد میکند.

هنگامی که اشخاص ضمن مذاکره ناگهان دوچار عصبانیت میشوند مسلم است که یکی از عواطف آنها تحریک شده است. لکن غالب اوقات واکنشی که در شخص ایجاد میگردد نسبت به حادثه ای کم روی داده است خارج از اندازه و نامناسب است. در اینجا است که عقل سلیم بما حکم میکند حتی المقدور در صدد تعدیل عواطف خویش بر آییم. این انفجارهای عاطفه ای کوچک ما را از پیش از تمایلات حساس خودمان آگاه ساخته و ما را با صلاح آنها برمی انگیزد. اعتماد دیگران و علم به نواقص تمایلات و عواطف ما در رفع این نواقص اثر بسزائی دارد. بچه ای که پیوسته از هم بازپایش خواهر میکند شب هنگام او را بخوابش برساند بالاخره مورد تمسخر آنان قرار میگیرد و درمی یابد ترس از تاریکی علامت جبن است و سپس اضلاع حاصل میکند که تاچه اندازه می ترسد. آنگاه از رسیدن خجانت میکشد و سعی میکند خویشتن را بهتر با آن تطبیق نماید و تصمیم می گیرد راین یس طوری رفتار نماید که دیگر مورد تمسخر قرار نگیرد بدین طریق فشار اجتماعی او را در فائق آمدن بر نقصی که کاملاً معلوم او نبوده است کمک فراوان میکند. سه بازی که ما این بهمان وحشت زده

شده است هنگامېكه درمې يابد چرا ترسېده است بتدريج از ترس خوېش رهائې مې يابد . در مقابل چنين عملي ترس از ساير كيفيات ذهني تفكيك شده و بععلل اصلي خود ارتباط مې يابد و ديگر بوسائل غير معمولي اراز نميگردد . مثال ديگر پسر ده ساله اې است كه رفتارش كاملاً شاعرانه و احساساتي است . فرقش درست بايد از وسط سر ، باز شود . لباسش بايد هميشه مرتب و نظيف باشد . هر گاه او را در حال كمك بمادرش مشاهده كند سخت ناراحت خواهد شد . بتدريج دوستانش او را براي اېن رفتار غير عادي ملامت ميكنند تا بحدې كه خودش بر اثر تفكر به نقص رفتارش پي مې برد و ميكوشد خود را اصلاح نمايد . بدېن طريق انتقاد و ملامت ديگران ممكن است پسر و دختر را به نواقص خود آگاه نموده و بآنها در رفع اېن نواقص كمك مؤثر بنمايد .

عقايد و افكارې كه از هر حيث عقلائي بنظر ميرسد و شخص آنها را كاملاً جدې و صادقانه ميداند گاهي بر اثر تحايل و تجزيه معلوم ميشود كه ناشي از ميل هم آهنگي با جامعه يا ترس از دست دادن مقام شايسته اې در اجتماع است . كينه و عداوت و حسادت و بسياري از عادات ناپسند ديگر ممكن است از آزمائش هاي مدفون شده و انعكاس هاي عاطفه اې آنها سرچشمه گرفته باشد .

زني ممكن است شوهرش را دوست نداشته باشد نه براي اېنكه همسرش داراي نواقص بزرگ اخلاقي است بلكه تنها براي آنكه مانند پدرش فكر نميكنند و مثل او لباس نمي پوشد . عاشقي ممكن است فكر كند براي آن دلباخته معشوقه اش گرديده كه وي داراي خصايل اخلاقي و صفات روحي بيمانندي است و حال آنكه تنها علت شيداي اې او كشش جنسي است

و یا آنکه صفات معشوقش از هر حیث شبیه بخصائل مادر یا خواهر اوست که بآنها علاقه فراوان دارد .

ترقیخواهی و روشنفکری زیاد در دوران جوانی ممکن است مظهر قیامی علیه انضباط و سختگیری شدید دوران کودکی باشد . در قسمت ناآگاه وجدان يك جوان انقلابی ممکن است خاطره پدرش بمنزله خاطره يك مرد مستبد و سختگیر ثبت شود و قیام وی بنابراین نه تنها علیه اجتماع متوجه باشد بلکه علیه پدرش صورت گرفته باشد . پدری را می شناسیم که دارای يك پسر و يك دختر بود . او در استبداد رأی و سختگیری کمتر نظیر داشت و کودک آن خود را بکمترین بهانه كنك میزد و سرانجام كوته نظری را بجائی رسانید که سخت از معاشرت پسر و دخترش باجنس مخالف خود جلوگیری میکرد . نتیجه این ابله‌ی آن شد که پسرش غرق در دریای فساد و ناکامی گردید و دخترش نیز داخل جرگه زنان هر جایی شد

بدین طریق آثار جلوگیری از تمایلات را میتوان با سانی در اشخاص کشف کرد . این آثار زیاد در اشخاص مشهود میگردد و تنها عیب کار آنست تمایلات و افکار و کیفیات بشماروی وجود دارد که در طرز کردار و رفتار مافوق العاده مؤثر است لکن ما از وجود آنها آگاه نیستیم مگر آنکه بر حسب تصادف از آنها اطلاع حاصل کنیم . برای معالجه اکثر بیماران روحی مهمترین مسئله‌ای که باید حل گردد آنست که این بیماران را از عوامل ذهنی تفکیک شده آگاه سازیم .

## خطرات تجزیه و جلوگیری و تفکیک

اکنون مای توانیم بطور روشن تر درباره محسنات و مضرات تجزیه و حله گدی و تفکیک در دهاء بخشدانان و از کشمکش ها ، شدید بحث

كنيم . شايد مهمترين نقص آنها در آن باشد كه قادر برسيدن به هدف خویش نباشند . در مورد تجزيه حتى اگر شخص آگاه به نواقص شخصيت خویش نباشد سرانجام از طرف جامعه شناخته خواهد شد و بهمين جهت شخص نمى تواند مدت مديدى از رفتار نامطلوب و نواقص روحى خودبى اطلاع بماند .

هرگاه فراموشى منجر به زائل شدن اثر خاطره اى براى هميشه از ذهن ميشد از هر كيفيت ديگرى بمنظور رهاى بخشيدن آدمى از كشمكش هاى ذهنى گرانبهار و مؤثرتر بود ولى متأسفانه در روانشناسى نيز مانند فيزيك هيچ چيز حنى يك فكر ساده براى هميشه زاييل شدى نيست و محال است خاطره اى را براى هميشه از ياد برد زيرا همواره اين امكان وجود دارد كه بصورتهاى گوناگون بار ديگر بمنصه ظهور رسد . بهمين جهت تجزيه و جلوكيرى و تفكيك را مى توان يكويه هاى آتش فشان خاموشى مانند كرد كه دهانه آنها در نزديكى وجدان قرار دارند و هر بار كه بر اثر تداعى معانى داخل فعاليت گردند مواد مذاب فوران خواهد يافت . اين آتش فشانيهاى انساني بصورت حساسيت شديد، حجب، ناراحتى، خستگى، عصبانيت، سكوت بى جهت وغيره صورت ميگيرد و شخصى كه داراى اينهمه نقاط حساس باشد كه مردم آتش آنها را تهديد كننده رگز نمى تواند داراى ذهنى آرام و زندگى متعادل باشد . علاوه بر خطر انفجارهاى جزئى همواره خطر بيمارهاى روحى هم وجود دارد بطور كلى مى توان گفت خطرات و مضرات تفكيك آنقدر زياد است كه بهيج روى محسنات آنها را جبران نمى كند و بهمين جهت چندان وسيله مطلوبى براى رهاى از كشمكش هاى ذهنى بشمار نمى رود .

## تبدیل کشمکشهای ذهنی به علائم بدنی

« در این فصل کیفیات ذهنی فوق العاده  
 « مهمی مورد بحث قرار خواهد گرفت •  
 « ذهن هنگامیکه نتواند بزرگ کشمکش  
 « ذهنی را تحمل کند تا از زیر متوسل به بدن  
 « میگریزد و کشمکش ذهنی را بصورت  
 « یک بیماری جسمانی یا عدم توانایی  
 « بدن برای خارج عرضه میدارد •

اینک ما به بحث در پیرامون علل عصبانیت می پردازیم. قسمت اعظم  
 آنچه امروز عصبانیت و خستگی اعصاب نام دارد ناشی از فعالیت تمایلات  
 و آرزوها و افکاری است که کاملاً و یا بطور جزئی معلوم ذهن نیستند.  
 کیفیت تفکیک و جلوگیری را می توان تشبیه باشکالانی کرد که  
 ممکن است در هر سازمان، باشگاه، یک اجتماع دانش جویان و یک تیم  
 ورزش روی دهد. انجمن درباره طرحی رأی میدهد. مثلاً اکثر شاگردان  
 رأی میدهند که جاسات آنها در منزل فلان شاگرد تشکیل یابد. یا اکثریت

تیم ورزش رأی میدهد که مسابقه سالیانه را باقلان دیرستان بدهند یا اکثریت بانوان يك انجمن تصمیم میگیرند از نامزد انجمن برای احراز ریاست شهرداری پشتیبانی نمایند بدیهی است در هر مورد يك اقلیت پرشور و مبارز که با نظر اکثریت مخالف است و برای مخالفت خود نیز دلائلی می‌تراشد سخت برای جلوگیری از تصویب نظر اکثریت فعالیت میکند و گاه از اوقات نیز پیروز میشود. فرض کنیم اکثریت برای آنکه از شر مخالفین رهائی یابد آنها را از جلسه خارج کند. آیا تصور میکنید اقلیت ساکت خواهد نشست؟ بهیچ وجه. اقلیت کوشش خواهد کرد بانواع و اقسام راههای غیرعقلانه از قبیل عصبانی کردن و تبلیغ نمودن و کارشکنی کردن اکثریت، را فلج کند. ممکن است اعضای مهم اکثریت را تهدید کند، نماید، آنها را متهم کند و ناگزیر بخروج از اکثریت نماید ممکن است نیرومندترین مغزهای اکثریت را باخود همدمست نموده و جمعیت مستقل تازه‌ای تشکیل دهد (نفکیک) و بدین طریق نیرو و قدرت اکثریت روبه تحلیل نهد و باز دست دادن اعضای فعال خویش نتواند کاری از پیش ببرد. در جنگ بین المللی اول متفقین برای نیل به پیروزی ناگزیر شدند همه منابع خود را روی هم بریزند. ذهن انسانی نیز برای حصول موفقیت جز ایجاد هم‌آهنگی بین عناصر خود چاره دیگری ندارد. تنها راندن فکری یا عقده‌ای از صحنه ذهن آنرا کاملاً از فعالیت باز نمیدارد. فعالیت يك عقده مغفول یا رانده شده ممکن است بمراتب از عقده‌ای که در قسمت خود آگاه وجدان وجود دارد و شخص صریحاً با آن مواجه میگردد خطرناکتر و خانه براندازتر باشد. عقده‌های کوچک که از صحنه وجدان رانده میشوند ممکن است مانند اقلیتی که از صحنه اجتماع و سیاست رانده میشود قوای



اکثریت را در ذهن بستوه آورد و آنرا از هر گونه فعالیت و تلاشی بازدارد .  
 بی‌خوابی، کابوس، راه رفتن هنگام خواب و غیره ممکن است ناشی  
 از تمایلات تفکیک شده باشند. خوابهای مبالغه‌آلود تحقق تمایلات و آرزوهای  
 عجیب و غریبی است که هنگام بیداری مورد مخالفت شدید وجدان  
 ما قرار می‌گیرند. حتی يك مرد روحانی متدین که هرگز عبادتش ترك  
 نمیشود ممکن است خوابهای آشفته و زننده و مخالف اصول عفت و زهد  
 ببیند؛ نه تنها تمایلات جنسی بلکه برخی از شهوات پست و مکرره ماممکن  
 است بر عواطف ما چیره شده و ایجاد عصبانیت نمایند و بعضی اینک به  
 سرچشمه اشکال دست یافتیم رفع آنها بسی سهل و آسان است. ناراضی‌تی  
 بدبختی، نگرانی و عصبانیت غالباً ناشی از فعالیت عوامل تجزیه شده و پنهانی  
 ذهن می‌باشند. دانش جوئی ناگهان از نقصان تمرکز فکر و حافظه ضعیف  
 خود شکایت میکند. نمره هایش همه خراب و اسف انگیز است هنگامی  
 که او را آزمایش می‌کنیم مشاهده می‌کنیم اتفاقاً آنقدر مستعد و باهوش  
 است که میتواند رتبه اول را در میان شاگردان حائز گردد. پس علت سکست  
 ناگهانی او چیست؟ او صریحاً بمیل جسمانی و روحی شدید خود برای  
 ازدواج با دختر دانشجوی هوس انگیزی که دو ماه پیش بر حسب تصادف  
 او را دیده است پی‌نبرده است و اینک فکر و خیال آن دختر و تعقیب جزئیات  
 زندگی او کاملاً وی را از تحصیل بازداشته است. غالب اوقات کودکانی  
 را که دارای استعداد ذهنی جالب توجهی می‌باشند برای آنکه نمیتوانند  
 در تحصیل پیشرفت کنند به بیمارستان می‌آورند. پس از مختصر مطالعه  
 درمی‌یابیم بدون آنکه خود آگاه باشند رفتار کیفیات مبهم و نامعلوم جنسی

یا خواندن کلمات و رفتارهای عجیب و غریب که در عصبانیت و بیماریهای روحی مشاهده میشود ناشی از آنست که تمایلات نامعلوم و تفکیک شده میکوشند خویشتن را به قسمت خود آگاه ذهن رسانیده و خود را راضی کنند.

## نیوراستنی و حالات نگرانی

نیوراستنی یا فرسودگی شدید عصبی بیشتر ناشی از خستگی طاقت فرسایی است که بر اثر شکست هدفهای ذهنی در آدمی ایجاد میگردد علت آن خستگی و فرسودگی اعصاب نیست بلکه خستگی و نازاحتی تحمل ناپذیری است که از عاطفه شدیدی تولید میگردد. بیمارانی که مبتلا به باین مرض هستند چون از مسائل شخصی که منبع و کیفیت آن بر آنها نامعلوم است شکست میخورند طبعاً خود را قادر به برابری با سایر مسائلی که مربوط بجهان خارج از آنهاست نمی یابند و از آنجا که از دوستان و خویشان و ندان و حتی گاه از اوقات از پزشکان مساعدت و علاقه ای نمی یابند منکوب و سرشکسته از صحنه کار و عمل دوری جست و گوشه عزلت و بدبختی میگزینند. پزشگانی که با چنین بیمارانی سر و کار دارند غالباً با ادای جمله ساده «شما هیچ نقصی ندارید» آنها را از مطب خود خارج میکنند این بیماران مادام که در حل مسائل مهم زندگی از طرف پدر و مادر یا دوستان خود مساعدتی بیابند پایداری میکنند لکن هنگامی که این مساعدت از بین رفت بکلی از صحنه عمل و زندگی دوری میجویند. همه ماجوانانی را که در تمام مدت عمر خود تحت حمایت پدر یا مادر یا خویشان و قریب قرار دارند و با اصطلاح «لوس و نتر» بار آمده اند می شناسیم. آنها هنگامی که به مشکلی برخوردند قادر بر رفع آن نیستند و نمیدانند در برابر مشکلات همان واکنشهای دوران کودکی را بکار برده اند. چون در زمان طفولیت

هر گونه تصمیمی را پدرشان بجای آنها گرفته است هنگامی بزرگ میشوند بسهولت در مقابل مشکلات گرفتار یأس و حرمان میگردند. آنها نمیتوانند در برابر رنج و آلام و محرومیت مقاومت نمایند و بمحض اینکه نااملا بمتی دیدند زبان بشکایت میکشایند آنان بیش از حد حساس هستند و توجه خود را بعوض آنکه به فعالیت های روزانه معطوف دارند متوجه بدن خویش میسازند و هر بار که بمشکلی برخوردند بدرون خویش متوسل میگردند و حتی حرکات معمولی جهاز هاضمه نیز برای آنها اهمیت خارق العاده می یابد و جای مسائل اصلی را میگیرد و برای آنکه پیش خود اطمینان حاصل کنند که این حرکات عادی نیست دردها و ناراحتی های فرضی متعددی برای خود تصویری کنند. جزئی ترین علائم بدنی کاملاً مورد توجه آنان قرار میگیرد و در پی داروهای جدید از این داروخانه بآن داروخانه روی میآورند و هر روز برای درمان درد خویش به کارشناسی جدید مراجعه مینمایند. همیشه جیبشان مملو از فهرست داروهای مختلف است و از شرح ناراحتی های فرضی خود از قبیل صدا کردن مفاصل، گرفتگی قلب، درد معده و رنج عضلات خود لذت می برند. يك نکته جالب توجه آنست که بیمار در همان حالی که با آب و تاب و غم و افسردگی شدیدی از این احساسات نامعلوم صحبت میکند، هر گاه شخصی درباره موضوع جالب توجهی هر قدر هم مبتذل باشد برای او صحبت کند ناگهان لب خند میزند و چهره اش از هم میشکند و حال آنکه هرگز دیده نشده است يك بیماری جسمانی چنین آثار خنده یا فرحی در چهره ایجاد کند بطور کلی رفتار مبتلای به نیوراستنی سر تا پا کودکانه است و هر کسی که در خود چنین آثاری مشاهده کند میتواند بدون مراجعه به پزشک مطمئن باشد دچار بیماری روحی

است. هرگاه شخصی احساس کند که آثار ناراحتی و شکایتش هنگام رفتن به سینما یا بازی ورق یا آمیزش با دوستان محو میشود باید چنین نتیجه بگیرد که بیماریش جسمانی نیست و بدون شبهه عوامل مجهولی در اوست که موجب پیدایش چنین واکنشهایی شده است.

یکی از بیماران ما مبتلا به نیوراستنی شدیدی بود. او آنقدر برای رهایی از این بیماری مبارزه نموده بود که جسماً بستوه آمده بود. هنگامی که بما مراجعه نمود يك فهرست طولانی از احساسات جسمانی و دردها و رنجهای مربوط بآنها همراه خود آورده بود و حال آنکه از همان معاینه اول معلوم شد تنها اشکال او وجود يك حس حقارت در نهاد اوست که بکلی از آن بی خبر است. پس از تحقیق دریافتیم بین تمایلات او از طرفی و استعدادی برای ارضاء این تمایلات از طرف دیگر عدم تناسب شدیدی وجود دارد و برای اینکه این عدم تناسب را نادیده بگیرد بفعالیتهای شدید ذهنی و فرهنگی و اجتماعی و مذهبی پرداخته است و چون سرانجام از این مبارزه يك تنه و طاقت فرسا در مقابل عامل مجهولی (یعنی همان عدم تناسب بین آرزو و استعدادهای خود) بستوه آمده و سخت خسته شده شروع بفرض يك رشته ناراحتیهای جسمانی برای خود نموده است و از آنجاکه هرچه بیشتر کوشیده کمتر نتیجه گرفته است از خودش متنفر گردیده و خوشتن را شخصی رنجور و ناقابل و بیچاره میداند پس از آنکه او را بر آن دُشتمیه و واکنشهای خود را نسبت بمسائل زندگی مورد دقت بیشتری قرار دهد. و استعدادهای خود را با مراقبت زیادهتری در نظر بگیرد و تناسب بین نیقت و آرزوهای خویش را نادیده نینگارد، زندگی نوینی آغاز کرد و علائمه نیوراستنی او بزودی زایل گردید.

شخص دیگری با ده ها نسخه و توصیه پزشکان مختلف بما رجوع کرد و گفت هیچيك از این نسخه ها درد او را دوا نکرده و آخرین کارشناسی که وی را معاینه کرده توصیه نموده است بیک پزشک امراض روحی مراجعه کند. آنگاه او بتفصیل از رنجها و ناراحتی های شدیدی که در ناحیه آلات تناسلی احساس میکند سخن راند و چون بدقت او را معاینه کردیم معلوم شد کمترین بیماری جسمانی ندارد. چند دقیقه مذاکره با او معلوم ساخت زنش فوق العاده شهوانی و از لحاظ جنسی پرولع است و او بطور آناگاه بیم آن دارد دیر بازود نتواند زن زیبایش را از لحاظ جنسی کاملاً راضی کند. پس از آنکه او حقیقت را دریافت کلیه آثار بیماریهای جسمانی اش زایل گردید. حال نیوراستنی هنگامی در آدمی ایجاد میگردد که از يك مبارزه طولانی با خودش خسته شده باشد. این بیماری مانند برخی از اختلالات عصبی بطور ناگهانی بوجود نمیآید بلکه مراحل تدریجی دارد و کم کم بر روح آدمی چیره میشود و بسیاری از اوقات تنها هنگامی که با آخرین مرحله شدت رسید تشخیص آن میسر میشود. بیمار نیاز بقدرت برای حمله دارد ولی بیش از پیش خود را در مقابل مشکلاتش ضعیف می یابد. مسائلی که پیوسته او را رنج میدهند غالباً مسائل حقیقی نیستند بلکه مسائل بدلی و مخصوصاً احساسات مربوط باعضای بدن میباشند.

این حال چگونه در آدمی بوجود میآید؟ مسلم شده است ترساندن و خشمناك کردن و كتك زدن حیوانات اختلالات جسمانی در آنها ایجاد میکند مثلاً گربه ای را بنظر آورید که از يك سگ پر خاشگری ترسیده است. آنچه ما بچشم می بینیم آنست که گربه خود را جمع میکند و موهایش سیخ میباشند و هر گاه باو نزدیک تر باشیم چشمان منبسط او را نیز می بینیم و

صدای پر زحمت اورا هم می شنویم. در اندامی که ما فقط این آثار ظاهری را  
 به چشم می بینیم درد داخل بدن گریه هم اختلالاتی به مراتب شدیدتر از اختلال های  
 ظاهری روی میدهد بدین معنی که قلب تندتر میزند. جریان خون  
 سریعتر میشود و فشار خون هم بالاتر میرود. بر اثر پش قلب خون بیشتری  
 به عضلات میرسد تا هر گاه گریه ناگزیر به جنگیدن بفرار کردن شود قوه  
 بیشتری داشته باشد. سرعت جریان خون نیز عضلات را چابکتر میکند.  
 و خروج مواد زائدی را که بر اثر این فعالیت زیادی بوجود می آید تسهیل  
 مینماید. تشدید فشار خون نه تنها در رساندن خون به عضلات و اعضای مختلف  
 بدن در این مورد کمک بسزائی مینماید بلکه در عین حال خون بیشتری را  
 به مغز که در آنجا باید تصمیم های سریعی گرفته شود میرساند. علاوه بر  
 عواملی که ذکر کردیم برخی از غدد بدن ترشحات خود را به میزان بیشتری  
 در خون میریزند. ترشحات این غدد در جریان شناسی هر مون میگویند  
 و نمونه آنها آدرنالینی است که از غدد کوچکی که بالای کلیه ها قرار  
 دارد ترشح می کند. در حقیقت ریزش همین ماده در خون ضربان قلب را  
 تندتر، جریان خون را سریعتر و فشار خون را شدیدتر میکند و بنا بر این  
 یک دریاچه اطمینان و یا خط دفاعی دومی بمنظور تأمین این هدفهاست.  
 گذشته از این اثبات شده است هر گاه آدرنالین در خون وجود داشته  
 باشد خون زودتر بند می آید تا بدین طریق هر گاه حیوان بر اثر جنگ  
 مجروح شد خون زیاد از حد از میان نرود. آدرنالین در عین حال جگر را  
 بر آن میدارد قند بیشتری در خون بریزد بطوریکه عضلات به سرائی کار  
 فوری خود غذای بیشتری داشته باشند. تنفس نیز سریع میشود و عنت این  
 امر هم کاملاً واضح است. حرکات معده و روده ها موقوف میشود بطوریکه

کلیه خون و نیروی حیوان ممکن است برای مواجهه با وضع خطرناکی بسیج گردد. سایر غدد نیز در این تجهیز قوا شرکت میکنند. لازم بیاد آوری نیست که برخی از این غده ها که ترشح داخلی دارند برای مواجهه با بعضی از موارد ضروری فوق العاده لازم میباشند.

ممکن است گفته شود انسان با گربه فرق بسیار دارد و در جهان ماسک ها و وجود ندارد ولی این ایراد وارد نیست زیرا انسان هم درست مانند حیوان دستخوش رنج و ترس و خشم و سایر عواطف است و گاه از اوقات ما در معرض همان ترس های جسمانی قرار داریم و همان واکنش هایی را که گربه ابراز میدارد نشان میدهم و غالباً پس از پایان ترس بعوض آنکه کاملاً آرامش خویش را باز یابیم گرفتار آثار آن واکنش ها هستیم بیماری عصبانیت شدید<sup>(۱)</sup> که بر اثر آن قلب بشدت میضپد، چشم سخت برق میزند، دستها میلرزد و بیمار دائماً خود را عصبانی و منقلب احساس میکند ممکن است بهمین منوال پدید آید این بیماران همواره چهره ای وحشت زده دارند گویانکه ممکن است همیشه احساس ترس نکنند. ما در اینجا دو مورد را که منتهی به پیدایش چنین حالی شده است نقل میکنیم: یکی از آنها ناشی از سرگذشت وحشت انگیزی بر اثر شکستن کشتی در دریای و رهائی از خطر است و دیگری مولود يك حادثه دهشت انگیز اتومبیل. ما بخانم بیماری برخوردیم که با شوهرش، يك افسر نیروی دریائی، هنگام شورش بومیان در جزیره (هایتی) سکونت داشت. روزی در داخل جزیره هنگامیکه وارد اطباق ناهار خوری گردید مار خطرناکی را دید که بر زیر میز جسمیده است. چند ساعت بعد در کمدی را باز کرد و با وحشت

هر چه تمامتر طیلی را مشاهده نمود که بطرف او پیش میآید. همان شب در جلو خانه او تیراندازی شدیدی روی داد و در نتیجه آن دو چارو حشت زدگی عجیبی شد او را برای معالجه بامریکا آوردند و مدت ششماه بکلی لال بود. غذا دهن نمیزد بطوریکه بوسیله آمپول باو غذا میرسانیدند و هر بهرهم که او را از جای بلند میکردند بزمین میافتاد چنانکه گفتی پاهایش از آب ساخته شده است.

البته درست است اغلب ضربت های ناگهانی که ما در مرحله کنونی مدنیت تحمیل میکنیم باندازه وحشت گریه جسمانی و شدید نیست باینهمه مسلم است عواطفی که این ضربتها در ما ایجاد میکنند بمراتب از وحشت گریه نابود کننده تر و خانه برانداز تر است. بشر در مقابل ضربت واحدی. حتی اگر هم خیلی شدید باشد، از قبیل از دست دادن یگانه پسری میتواند نسبتاً بخوبی مقاومت کند.

ضربت های پی در پی و يك رنج عاطفه ای مداوم و طولانی است که بسهولت ما را از پای در میآورد. چنین عواطف شدید و نابود کننده ای ممکن است ناشی از مبارزه طولانی با مشکلات و مسائلی باشد که ما از راه مستقیم با آنها مواجه نشده ایم.

ترس و خشم و نارضایتی و خجالت مداوم و بطور کثیری عرقه شدید دیگری ممکن است بر شدت طیش قلب بیفزاید. در فعالیت غدد و حرکات روده اختلال حاصل نماید و درست همان اثراتی را بوجود آورد که ترس در گریه ایجاد میکند. هر گاه این واکنش های دید آمدند ممکن است بوجود خود ادامه دهند حتی اگر منبع آنها از میان برود. بدینصورت نگر و حالات ترس شدید و از دست دادن کنترل اعصاب ممکن است هر ده



دامنگیر آدمی گردد. هر گاه ما در بحبوحه این تمدن طلایی و در این روزهایی که انواع واقسام وسائل برای تأمین راحتی و آرامش بشر بوجود آمده است دستخوش نگرانی و ترس و بیماریهای روحی گردیم جای شگفتی نیست زیرا تا احساس و عاطفه در آدمی وجود دارد اثرات آن نیز برقرار خواهد بود. در این خصوص مثال از اندازه خارج است.

ترس زنی را بنظر آورید که یقین دارد شوهرش دیگر باو علاقمند نیست و هر آن ممکن است او را ترك گوید و حال آنکه او در سنی است که نمیتواند بتنهایی زندگی خود را تأمین کند یا نگرانی دختر را بنظر آورید که دچار عشق رسوا کننده ای شده است. یا حال زنی را که با وجود داشتن شوهر و فرزندان دل بمرد غیری بسته است. ترس مرد فقیر و گرسنه ای را که فرزندانش با ناشکیبائی هر چه تمامتر در انتظارش نشسته اند تا لقمه نانی برایشان بخانه آورد مجسم کنید. یا ترس مرد کثیر الاولادی را بخاطر آورید که پس از سالیان دراز خدمت و بدون داشتن هیچ ذخیره ای تهدید باخراج از مؤسسه ای شده است. از این قبیل موارد که ایجاد نگرانی میکند زیاد است. در این نوع واکنش، شخص همچنان برای تسلط بر نگرانی و ترس خود مبارزه میکند لکن هر گاه این واکنش و احساسات مدت زیادی دوام یابد شخص بتدریج قدرت مبارزه خود را از دست میدهد و دنیا را تنها محدود با احساسات خویش مییابد و برای خود پیوسته امراضی تصور کرده و نزد پزشک از طبش قلب، ضعف، تنگی نفس، احساس برودت، سنگینی و اختلال جهاز هاضمه شکایت میبرد و برای رفع این علائم ازدکتر دارو میخواهد البته مسلم است که دارو اگر حال بیمار را بدتر نکند

چگونه این علائم در بدن پدید آمده است و بکوشد واکنشها و عادات نوینی را جایگزین واکنشها و عادات سابق نماید. قهرمانی که خود را برای مسابقه بزرگی آماده میکند در آغاز، طپش قلب و تنگ نفس و سنگینی یعنی همان علائم نیوراستنی را احساس میکند. لیکن بر اثر تمرین و عمل و معتاد شدن به عادات جدید بر همه این نواقص فائق میآید. ده دهم اشخاصی هم که عصبانی هستند و برای معالجه بدکتر مراجعه میکنند احتیاج به تمرین دارند و نه دارو. بالینهمه باید تأکید کرد هنگامی میگوئیم شخصی عصبانی است و یا اینکه از یک حال عصبی رنج میبرد و یا مبتلا به یک بیماری غیر جسمانی است منظورمان آن نیست که ناراحتی او فرضی و یا غیر موجود است بلکه برعکس غالباً این ناراحتیها و رنجها بر مراتب از عوارض بیماریهای جسمانی دردناکتر و خطرناکتر است.

### هیستری

منبع هیستری نیز تا اندازه زیاد شباهت با اساس نیوراستنی دارد. با اینهمه چگونگی و واکنش هیستری با نیوراستنی کاملاً متفاوت است. در هیستری بیمار بعوض آنکه سرگرم احساسات و خستگی و نگرانی و حال خود باشد، خود را بطور کلی فاقد حس میداند. شخص نیوراستنیک شکایت میکند که پس از چند دقیقه مطالعه چشم، نش سياهی میرود و نقطههای سياهی در مقابل دیدگان خویش مشاهده میکند و حال آنکه هیستریک مدعی است اساساً نمی بیند. نیوراستنیک شکایت دارد که صدا گوشش را میآزارد و هرگونه صدائی رنجش میدهد و حال آنکه هیستریک مدعی است که اساساً نمیشنود. نیوراستنیک از اینکه گاهی در گوشش صدائی میشنود (اشخاص عادی هم بر اثر جریان خون در گوش

چنین صدائی را گاهی می‌شنوند) نگران است و سال آنکه هیستریك ناراحتیهای خود را حتی المقدور بزرگ کرده و بآنها جنبه جسمانی میبخشد. او مدعی است که دستش اساساً حرکت نمی‌کند مانند پرستار کار آموزی که چون دستور یافت کف اطاق عمل را که خونین بود پاك کند احساس کرد دستش حرکت نمی‌کند.

در مرض هیستری پا فرمان ذهن خود آگاه را اجرا نمی‌کند مانند سر بازی که بمحض دریافت فرمان حمله پاهایش فلج شد یا سر بازی که بمحض استماع ناله‌های جگر خراش دوست زخمی خود کر گردید. علائم هیستری بمراتب از آثار نیوراستنی واضح تر و مشخص تر است. نیوراستنیک پیوسته احساس طپش قلب و تنگ نفس و ناراحتی سینه می‌کند و شاید هم گاهی احساس نگرانی نماید. در جائی که نیوراستنیک احساس خفگی می‌کند هیستریك بی مقدمه بیهوش می‌شود. در هر صورت هر کسیکه اشکالات خود را تبدیل بعجز جسمانی نماید واکنش هیستریکی ابراز میدارد.

فلج، بیهوشی، سرگیجه، حمله‌های قلبی بی اساس اینها همه از علائم هیستری هستند. هیستریك در باره مسائل و مشکلات خود روشن تر و مثبت تر از نیوراستنیک صحبت می‌کند. او عجز خود را بمنزله يك کیفیت می‌جزا و مستقل میداند که از کنترل و مسئولیت خودش خارج است. نیوراستنیک بر حرف است لکن علائم ظاهری بدن خود را بیشتر بعوامل درونی نسبت میدهد و حال آنکه نیوراستنیک بیشتر درون گراست. هنگام ماینه، مسائل و مشکلات هیستریك ز اخیلی آسانتر از اشکالات نیوراستنیک میتوان تشخیص داد و حل کرد. پرستار کار آموزی که در بالا با اشاره کردیم برای آن ناگهان مبتلا به فلج دست میشود که بطور نا آگاه از کار پاك کردن کف اطاق متفر

میشود و از مشاهده خون روحش طغیان میکنند. سر باز نه تنها ممکن است از کشتن متنفر باشد بلکه بین غریزه حب ذات او و وظیفه کشتن کشمش شدید روی دهد که تنها فلج او را از پیشرفت رهایی بخشد.

در بسیاری از موارد، از هر کدام از ما ممکن است حرکات هیستریک سر بزند. مانند کودکی که سردرد را برای فرار از آموزشگاه بهانه میکند، دختری که گریه را سر میدهد تا اراده اش را بر دوستانش تحمیل کند، بازرگانی که با جاز و جنجال و عصیانیت تصنعی مبلغی تخفیف میگیرد، زنی که با تمارض محبت شوهرش را بخود جلب میکند.

اکنون باید باین نکته مهم توجه نمود که چگونه ما درمی یابیم عجزی هیستریک است یا جسمانی و یا چگونه ما میتوانیم تشخیص دهیم افکار و عواطف و تمایلات تفکیک شده مورث این عجز میباشند؟ نخست اینکه بازویی که مبتلا به فلج حمله است بر اثر تحریک برقی منقبض میشود و حال آنکه هرگاه فلج بر اثر بیماری جسمانی عصب بوجود آمده باشد بر اثر تحریک برقی منقبض نمیشود. شخصی که بر اثر حمله قادر بتکلم نباشد میتواند سرفه کند ولی شخصی که بر اثر بیماری اعصاب حنجره لال شده باشد نمیتواند سرفه کند. متلا یک بیمار مبتلا بحمله که نایب باشد ممکن است انگشتی که درمیدان دید او واقع است تشخیص ندهد، لیکن هرگاه کبریتی را بهمان حال در مقابلش نگاهدارند دوچرخه تشنج میشود. برای تشخیص اینکه آیا عجزی جسمانی یا روحی است راهی بیشمارى وجود دارد. هر بار که ما مواجه با علائم هیستریک میشویم باید از خود اینطور سؤال کنیم: «چه مشکلی بوده است که باین غرض موقتی و تأثر انگیز حل گردیده است: چگونه این عجز از این مشکل پدید آمده است؟»

هر گاه ما بتوانیم پاسخ این سؤالات را بیابیم قدم بزرگی در راه کمک به بیمار برداشته ایم. سر بازاری که دارای چنین آثاری بودند بمحض اینکه اوضاع و احوالشان روشن میشد بهبودی مییافتند. غالباً با خارج کردن بیماران از میدان کار میتوان بسهولت آنها را معالجه کرد. عقیده اکثر روان پزشگان آنست سر بازاری که دوچار حال نگرانی و حمله شده بودند آنهایی بودند که هرگز بصراحت مواجه با مسئله ترس نگردیده و یا آنرا ندیده گرفته بودند یعنی در حقیقت کوشیده بودند ترس را در خارج از قسمت خود آگاه ذهن خویش و دور از حیطه دقت خود قرار دهند. آنها کوشیده بودند خود را قانع کنند که نترسیده اند. عقده را از خود رانده بودند لکن آنرا نابود نکرده بودند چنانچه هیچ اکثریتی نمیتواند باتوب و تشر اقلیتی را نابود کند. کسانی که اعتراف نموده بودند که ترسیده اند و کوششی در راه ندیده گرفتن این ترس مبذول نداشته بودند کمتر گرفتار هیستری شده بودند.

بیماریهای عصبی کار نیز متعلق بهمین طبقه از کیفیات هستند شخصی که دیگر بنوشتن قادر نیست، یا اینکه نوشتن برای وی بسیار دردناک است (درواقع برای اینکه بعللی نوشتن را دوست ندارد) هنوز میتواند انگشتانش را برای نواختن پیانو یا بازی کردن ورق یا خوردن (که کارهایی برای او لذت انگیزتر از نوشتن هستند) بکاربرد. کسانی که از مقام شامخی پائین آورده شده اند و یا آنکه از محیط دوستانه و جالب توجهی بیک محیط خصومت آمیز و بیگانه انتقال یافته اند باسانی دچار این اشکالات میشوند. در جنگ بین المللی اخیر بسیاری از مهاجرین آلمانی و یهودی مبتلا باین بیماریهای روحی دشوار گردیدند. حال آنها شبیه بکودکی

است که می‌گوید نمی‌تواند بار زغالی را حمل کند برای آنکه از حد توانائی او خارج است و حال آنکه در حقیقت علت خودداری وی از حمل بنرا کراهت او از این کار یا میل بابر از اعتراض و شکایت خویش در مقابل يك بیهودالتی است. بسیاری از این مهاجرین بوسیله علائم بدنی اعتراض خویش را علیه بیهودالتی‌های دشمنان خود ابراز می‌داشتند. همچنین بسیاری از اشخاص عمداً بخود آسیبی می‌رسانند تا از کمپانیهای بیمه حق بیشتری دریافت دارند باری هیستری و نیوراستنی اگر چه در ظاهر و چگونگی تأثیر باهم اختلاف دارند، با اینهمه دارای هدف یکسانی می‌باشند بدین معنی که هدف هر دو حمایت شخص در مقابل يك خطر خارجی و رهائی بخشیدن او از يك وضع تحمل ناپذیر است ولی بدبختانه می‌کوشند این حمایت را بدون موافقت خود شخص و جامعه انجام دهند. هیستری بطور موقت در منظور خود موفقیت کامل کسب می‌کند و نیوراستنی موفقیت نسبی

از این فصل می‌توان يك نتیجه اخلاقی بزرگ گرفت. جامعه بندرت به بیمار اجازه می‌دهد علائم بیماری خود را بهمان حال نگه‌دارد. گذشته از این خود بیمار جداً میل دارد بهبودی یابد ولی متأسفانه بهبودی از این بیماری کار بسیار دشواری می‌باشد و رهائی بخشیدن بیمار از این کاری دشوارتر و در اکثر موارد ممتنع. بنابراین بهترین راه تولید مصونیت در آدمی علیه این بیماریهای جانکاه تنها علم بعواطف و چگونگی آنهاست و در اینجا است که می‌توان بمسئولیت بزرگ زمامداران يك کشور و متصدیان امور فرهنگی و بهداشتی در آگاه کردن افراد از چگونگی کار ذهن و رموز عواطف پی برد.

## انتقال عواطف

« در این فصل این مسئله تحلیل خواهد شد که چگونه می توانیم کشمکش و ناراحتی های ذهنی را از وجدان بجای دیگر منتقل کنیم؟ اگر چه این ناراحتی ها بار دیگر بصورت کیتیات بی آزاری در ذهن عرض اندام میکنند با اینهمه نقاط حساس بیشماری در ذهن باقی میگذارند، محاسنات و مضرات سمبولیسم نیز در این فصل پیمان خواهد آمد.»

اینک مای توانیم بمطالعه یک دسته از عوامل روانشناسی که ممکن است ما را در رهائی از کشمکش های ذهنی نامطلوب رهائی بخشند پردازیم. این عوامل عبارتند از انتقال<sup>(۱)</sup>، تعویض<sup>(۲)</sup> و سمبولیسم<sup>(۳)</sup>.

هرگاه سنگی را در میان ظرفی مملو از آب بیندازیم قسمتی از آب لبریز میشود (منتقل به بیرون میگردد) سنگ جای آب منتقل را میگیرد

---

(۱) Displacement (۲) Substitution (۳) Symbolism

(تعویض) و بالاخره سنگ بجای آب وانمود می‌نمود (سمبول آب می‌گردد) در آزمایشگاه میتوان با حیوانات از این لحاظ آزمایش‌های جالب توجهی نمود. هرگاه شما غذایی به سگی نشان دهید بذاق او شروع به جریان می‌کند و شما میتوانید میران جریان بذاق را معلوم کنید. هرگاه در همان انستیکه غذا را باو نشان میدهید زنگی هم مرتباً صدا درآید پس از چند لحظه در صورتیکه تنها زنگ صدا کند و غذا کاملاً از مقابل دیدگان او دور شود باز هم جریان بذاق همچنان ادامه خواهد داشت. زنگ و صدا را نیز میتوان بهمین شکل بکار برد و روانشناسان در این مورد با آزمایشهای بیشماری پرداخته‌اند.

## واکنش‌های روانشناسی شرطی

دانشمندان عقیده دارند که بیشتر معامات ما بهمین طریق کسب می‌گردد. مثلاً پس از مدتی مطالعه یا تدریس هنگامیکه کسی بگوید ۱۸۱۵ مایدرنگ بیاد جنگ و اترو می‌افتیم. هر یک کسی نام شیرین را بزبان آورد ما بفرهاد فکر می‌کنیم و هر کس بگوید دو و دو ما به چارمی اندیشیم. تحصیل و تربیت نیز بهمین طریق صورت می‌گیرد. یک قطعه نان قندی را بدست می‌گیرند و به سگ تعلیم میدهند. رای بدست آوردن آن دست خود را بلند کند. پس از مدتی که سگ باین کار عادت کرد کافی است تنب دست را بدون نان قندی بلند کرد تا او هم دست خود را بلند کند. اسب یاد می‌گیرد هر بار که سوار با او صحبت می‌کند و بشارق او را لمس مینماید چهار نعل راه برود و بعداً تنها صحبت کردن کافی است تا او را وادار به انجام وظیفه نماید. شستن دست قبل از صرف نهار و سه موجب رضایت و خوشوقتی پدر و مادر می‌گردد و دستهای کتیف موجب نارضایتی و شاید هم



تنمیه میشود و بهمین جهت بچه برای راضی کردن پدر و مادر خود دست خود را می‌شوید و طولی نمیکشد که عادت باین کار میکند و خود بخود دستهای خویش را می‌شوید. نخست يك محرك مورد استفاده قرار می‌گیرد. و بید رنگ و واکنش ایجاد میکند و سپس شئی با محرك دیگری که معمولاً تولید واکنشی شبیه به واکنش اولی نمیکند مورد استفاده واقع میشود. آنگاه عمدتاً محرك اولی کنار گذاشته میشود و مشاهده می‌گردد که بمحض بکار انداختن محرك دومی واکنش اولی یدید می‌آید. بطور کلی غالب واکنش‌های عجیب و غریب عصبی ناشی از يك کیفیت نفسانی ساده است. مثلاً یکی از سربازان قدیمی از بوته خار سخت می‌ترسد و حتی المقدور از بوته‌های خار دوری می‌گزیند. پس از تحقیق و تحلیل دقیق معلوم میشود که هنگام جنگ هر بار که در زیر بوته خار بمنظور استتار از حملات دشمن پنهان میشده ترس شدیدی در دل احساس می‌کرده است و اکنون با آنکه خاطرات جنگ را فراموش کرده اثر آن ترس در ذهنش باقی مانده است. سرباز دیگری نمیتواند در اتوبوس برقی سوار شود زیرا بمحض اینکه سوار آن میشود در خود وحشت عجیبی احساس میکند. پس از تحقیق معلوم میشود که صدای تماس اتوبوس با سیم برق در گوش او مانند صدای گلوله در موقع جنگ اثر میکند. مرد شهوری شبی در يك اجتماع بزرگ در حالیکه یکی از میهمانان پشت پیانو ننشسته. و يك تصنيف در میهمان را می‌نواخت ناگهان استفراغ کرد و از فرط خجالت ناگزیر به‌رار از میان میهمان گردید. پس از تحقیق معلوم شد که چند سال پیش هنگام مسافرت با کشتی سخت حالش بهم خورده و از فرط استفراغ جاننش باب رسیده بود و در این اثناء یکی از ملوانان بایک پیانو کهنه همان تصنيف در میهمان

را که آن شب موجب استفراغ او گردید می نواخت و حال آنکه او بکلی این حادثه را فراموش کرده بود. بعبارت دیگر اشیاء معمولی و بی ضرر از قبیل بوته خار و اتوبوس برقی و تصنیف ایجاد واکنش های غیر معمولی میکند چنانچه صدای زنگ تنبا در حال عادی بذاق سگک را تحریت نمی کند.

درباره این عدم هم آهنگی عواطف و افکار و اشیاء متالهای بیشماری در زندگی روزانه می توان ذکر کرد. جوهر از جگر متنفر است و بس از تحقیق معلوم میشود هنگام کودکی او را مجبور میکردند بر خراف میلش جگر بخورد و بر اثر این اجبار چند بار بیمار شده است. خامی هر باز که گل سرخی مشاهده میکند حالتش بهم میخورد. علت این اشمز از خاطره يك عاطفه نامطلوبی است که گل سرخ در آن ابر فراوان داشته است. اسمیت از درخت مخصوصی متنفر است و پس از تفکر بیاد میآورد که هنگام کودکی باهای او را باشاخه همان نوع درخت فلت میکردند. در بیمارستانهای ما بسیاری از بیماران هستند که علت اساسی بيمار شدن عدم ارتباط عاقلانه بین اشیاء و افکار و عواطف است. بانویی که دندان را بدپر کرده اند درد شدیدی دارد او در عین حال بسیار افسرده است و احساس میکند که مرتکب گناهی شده و خدا از او برگشته است. این دو احساس توأم پیش میرود، اینکه بیمار سرانجام اضمین حاصل میکند درد علامت خشم الهی و يك نوع کیفی است که باید تحمل کند. این عقده عاطفه ای غریبی با احساس گناهکاری مرتبط میشود که بتدریج برای او تولید یث رشته افکار عجیب و غریب میکند.

مردی دارای افکار بلیدی است، افکاری که اظهار آن در بحث اجتماع

محترم بهیچ روی شایسته نیست. در همان اثناء ناگهان دوچار سر درد مختصری میشود. با آنکه این دو تجربه کمترین ارتباطی یکدیگر ندارند احساسات جسمانی را بمنزله مظهر افکار ناپسند خود تلقی میکند بطوریکه هر بر دوچار سردرد میشود، افکار زشت و ناراحت کننده ای در وی ایجاد میگردد و او درد سر خود را بمنزله تنبیهی برای کج فکر کردن تلقی میکند. تنها ارتباط بین دو ناراحتی آنست که باهم در وجدان ظاهر میشوند درست مانند دو اتوموبیل که در یک موقع به یک چهارراهی میرسند.

این مثالها بخوبی نشان میدهد هر گاه اجازه دهیم عاطفه ای چنان بر ما حیره شود که هر گونه فکر و عملی را در هم نوردد خود را با چه خطرانی مواجه میسازیم گذشته از این بطور کلی همواره مراقب احساسات بدنی بودن حتی در موردیکه آدمی بیمار باشد کار ناپسند و زیان بخشی است چه رسد بهنگاهی که اساساً بیماری جسمانی وجود نداشته باشد. بسیاری از بیماران درباره احساسات ناراحت کننده و عجیبی که در ناحیه آلات تناسلی خود احساس میکنند به پزشک مراجعه مینمایند و از او برای درد های حیرت انگیز خود درمان میخواهند و حال آنکه بیشتر این احساسات از مسائل حل نشده جنسی ریشه میگیرند. زنان مذهبی و پاک طینت ممکن است با ارتباط دادن احساسات و ناراحتی های آلات تناسلی خود با تمایلات نامشروع و مخالف اخلاقی که میخواهند جدا از بروز آنها جلوگیری نمایند احساس رنج و الم شدیدی نمایند. بنا بر این می توان گفت که در این موارد محرك يك عقده یا عاطفه ناپسندی را بیدار کرده است و برای رعایت بهداشت ذهن، باید کاملاً مراقب باشیم که در چنین مواردی از ایجاد چنین ارتباطی خودداری کنیم و اگر هم چنین ارتباطی بوجود آورده ایم

آنهارا بزودی قطع نمائیم، قسمت اعظم افکار نه‌را راحت کننده از کیفیتی که شرح دادیم سرچشمه می‌گیرد.

### سمبولیسم

با پیشرفت روز افزون زبان، آدمی بیش از پیش بجای اشیاء، کلمات بکار می‌برد. هر گاه بخواهیم موضوعی را مورد بحث قرار دهیم کلمه‌ای بکار می‌بریم که آنرا در ذهن مجسم کند. کودکان قبل از آنکه از زبان بگویند، گردند و زبان بیاموزند یک مرحله تکاملی را طی میکنند و هر باز که بجزئی کار دارند و میخواهند آنرا بدست آورند یا با اشاره آنرا نشان میدهند و یا اینکه آنرا خود بر میدارند و بدین طریق مقدار زیادی وقت را کوشش و راضایع میکنند. بر اثر پیشرفت زبان، کلمات بما اجازه میدهند که دید و متعلقات آنرا در مقابل دیدگان ذهن مجسم سازیم. در بر تو بکار بردن کلمات مامی توانیم بدون خارج شدن از اطاق خود به اتفاق دوستان خود در دور دنیا بگردیم همچنانکه در بازیهای عادی کودکان می‌توانند خود را در کشتی‌های بزرگ‌تر دور دنیا تعقیب کرد. بنا بر این کلمات بعنوان سمبول یا مظهر افکار و اشیاء بکار برده میشوند. همچنین میتوان اشیاء را به عنوان مظهر افکار و احساسات و تمایلات بکار برد و بدین طریق مامی توانیم در اظهار افکار و مفهومیهای خود رعایت صرفجویی کامل بنمائیم.

برچم سمبول یا مظهر وطن پرستی است و در جشن‌های ملی و بین بجای کلمه «میهن پرستی» غالباً کلمه «پرچم» را بکار می‌برند هر دو کلمه که یکی اسم ذات و دیگری اسم معنی است در ما احساسات شور و هیجان و غرور و افتخار و اراده برای انجام کارهای گرانبها ایجاد میکنند. تاثرات ذهنی از احساساتی که در ما بر اثر مشاهده یث منظره میهن پرستی

بوجود آمده و باخاطرات اقدامات بزرگ و تهور آمیز گذشته‌گان که در ذهن مانقش بسته سرچشمه می‌گیرد و هر بار که کلمه «پرچم» یا «میهن پرستی» ادا میشود این احساسات در ما بوجود می‌آید. تنها دیدن خود پرچم ممکن است این احساسات را در ما بیدار کند و بدین طریق مشاهده می‌کنیم که کلمات یا سمبول‌ها تا چه اندازه در فعالیت ذهنی و جسمانی ماصر فجوئی میکنند. ذکر چند جمله کافی بود تا ما بطور کلی نشان دهیم منظور ما از پرچم و میهن پرستی چیست و ما بطور اختصار با احساسات و افکاری که در ذهن هر شخصی بهنگام دیدن پرچم یا شنیدن کلمه «میهن پرستی» بوجود می‌آید اشاره نمودیم. بدین طریق اشیاء نمونه (سمبول) یا کلمات، معانی مختلفی را در بردارند.

آثار هنری بیشتر اهمیت خود را بمعنی و مفهوم بزرگی که مجسم میکنند مدیون میباشند مانند ارك دو تریومف پاریس و مجسمه آزادی نیویورک و غیره.

این آثار بمناسبت ایده‌ال یا مفهومی که مجسم مینمایند تا ابد جاودان خواهند ماند. هر کسی مجسمه و ردن را که رودن بوجود آورده است مشاهده کرده باشد ممکن نیست آنرا فراموش کند. این مجسمه مظهر شدیدترین درجه خشم و غضب انسانی است که از ترس و نومیدی بوجود آمده است. در هنر، قیافه‌های مختلف مظهر حالات ذهنی میباشند. اقوام اولیه زبان را بعنوان سمبول بکار می‌بردند حتی در زبان چینی امروز که دوره تکامل خود را کاملاً طی کرده است هنوز برای مجسم کردن افکار و اشیاء کلمات مصور بکار می‌برند و آثار سمبولیسم اولیه کاملاً در این کلمات هویداست. مثلاً بخوبی میتوان دید کلمه‌ای که برای تجسم ادب

و احترام فرزندی بکار رفته است از عکس کودکی که پیاپی مرد کهن سالی افتاده اقتباس گردیده است. کلمه «صلح» زنی است که زیر سقفی قرار دارد. مظهر «خاور» خورشیدی است که از پشت درختی می تابد. دودرخت که در کنار هم قرار گرفته اند «یشه» یا «جنگل» را مجسمه میکنند. تصویری که زنی و کودکی را در کنار یکدیگر نشان دهد «خوبی» را معنی میدهد. در مذاهب قدیم سمبول نقش بزرگی بازی میکند. حتی در کارهای روزانه و تفریح و زندگی عشقی ماسمبول نقش بزرگی ایفا مینماید. چاک با آنکه بخودی خود کاغذی بیش نیست با اینهمه چون جانشین پول است مورد قبول همه قرار می گیرد. عاشق بالتماس یکدستمال و یا چند تار مو را بعنوان نمونه ای از معشوق می گیرد. يك حلقه كوچك سمبول آنست كه زنی و مردی برای همیشه شريك زندگی یکدیگر شده اند.

حرکات و رفتار آدمی نیز هر کدام سمبول یا مظهر چیزی هستند که خود آدمی درست از آن آگاهی ندارد و می توان گفت این حرکات دارای جنبه نا آگاه میباشند. بالندگی دقت و توجه میتوان برخی از حالات ذهن را در حرکات و اطوار اشخاص دید. يك برون گرای مطمئن و متکی به نفس با سینه فراخ و عضلات نیرومند و غرور ذاتی با شما مواجه میشود و حال آنکه درون گرای مردد با سینه فرو رفته و قدمهای مست بشمار نزدیک میشود و مقصود خویش را نمیتواند مجسمه کند.

لباس هائیز مظهر حال ذهنی ماست. شخص مطمئنی که موقعیتش از هر حیث تأمین است زیاد لباس پوتیدن خود اهمیت نمیدهد. عمن بی قیدی و آزادی در لباس پوشیدن ممکن است مظهر يك شخصیت لالایی و بی قید بزرنگی و خیال باف باشد از طرف دیگر لباس سبز منظم و دقیق

نشانه شخصیت کسی است که هنوز بمقام دلخواه خود نرسیده است این کمال خارجی ممکن است يك كوشش نا آگاه برای رفع نقص داخلی باشد. طرز تکلم و رفتار نیز ممکن است تا اندازه ای مظهر حالات ذهنی اشخاص بشمار رود.

حتی ممکن است ما قدم از دایره حرکات و رفتار در این خصوص بیرون نهاده و داخل مرحله کارهای عادی شویم. در اینجا نیز بسیاری از عادات کوچک ما ممکن است مظهر چیزهایی باشد که ما خود از آنها آگاه نیستیم. فی المثل افراط در شستن بدن ممکن است نشانه يك میل طبیعی برای پاکیزه بودن باشد. از طرف دیگر ممکن است مظهر جهدی برای پاک کردن ذهن از برخی ناپلیدیها باشد که شخص از وجود آنها آگاه نیست و یا میل ندارد آگاه باشد.

برخی از اشخاص در امور روزانه دقت را از اندازه خارج میکنند. قبل از خواب برای چندمین بار در و پنجره را با مراقبت شدید مینگرند تا مطمئن شوند آیا بخوبی بسته شده است یا خیر؟. مراقبت و احتیاط خارج از حد نشانه ترس و یا ارتکاب گناهی است که ما کاملاً از وجود آن در خود بی خبر هستیم. خودداری از برخی اقدامات و کارهای عادی نیز همین جنبه را دارد. يك شخص تحصیل کرده و موقر را می شناختیم که از هر گونه اشاره ای به رقم ۱۳ هر اسناك بود. او در سیزدهم هر ماه از خانه خارج نمیشد. هنگام راه رفتن بمحض اینکه ب قدم سیزدهم میرسید دو قدمی گام برمیداشت. همچنین هنگام بالا رفتن از پله ها پله سیزدهم را جا میگذاشت موقع محاسبه میکوشید طوری حساب کند که احتیاج باستعمال رقم ۱۳ و مشتقات آن را نداشته باشد. از خیابانی که در آگهی های تبلیغاتی

آن رقم ۱۳ جلب توجه میکرد عبور نمی نمود و بدین طریق زندگی خود را بکلی تباه کرده بود و خودش نیز نمیتوانست بگوید چرا مجبور است اینطور عمل کند؟ پس از تحقیق دقیق معلوم شد این عادت نایسند ناشی از يك تجربه دوران کودکی بوده است بدین معنی که وی بایک نوکر ابله و خرافانی خانه پدر خویش ارتباط جنسی داشته است. زنی از کشفات وحشت عجیبی داشت و همواره از این لحاظ رنج میبرد که ممکن است از راه ناپاکی دیگران را مبتلا به بیماری کند. پس از تحقیق معلوم شد که کثافت بنظر او بیهواریهای آمیزشی است که خود روزی گرفتار آن بوده است. پیرزنی بگربه علاقه فراوان دارد و در تربیت گربه سعی بسیار مبذول میدارد و بدین طریق غریزه مادری خویش را ارضاء میکند. بنابراین ما مشاهده می کنیم بسیاری از کارهای مفید و همچنین بسیاری از کارهای ناپسند و بیهوده از سمبولیسم سرچشمه میگیرد.

بدیهی است سمبولیسم نه تنها در زندگی مایه صرفجویی کامل میشود بلکه بارزش و لطف زندگی می افزاید لکن باید مراقب بود که از حد معین تجاوز نکند. بدون شعر و احساسات که تنها بوسیله سمبول مجسم میگردد زندگی بی فروغ و ملالت بار خواهد شد لکن افراط در سمبولیسم منتهی به سوء تفاهم و ناپایداری خواهد گردید و در بعضی از موارد به نشت و نگرانی های روحی که در برخی از بیماران روانی مشاهده میگردد منجر خواهد شد.

### خطرات انتقال عواطف و تفکیک

سمبولیسم چنان عامل مهمی در زندگی روزمره ما بشمار میرود که جا دارد مورد توجه کامل قرار گیرد. ممکن است ما بطور نا آگاهانه از آن



برای تشدید دردهای خویش الهام گیریم و همچنین ممکن است بطور خودآگاه آنرا برای تقویت سلامتی ذهن خود بکار بندیم. نمونه اول کسی است که دست بکارهای بی اساس و عبثی میزند. مانند زنی که روزی سی، چهل یا پنجاه بار و حتی صد بار دست خود را می شوید و نه تنها همواره احساس ناراحتی میکند بلکه مقدار زیادی از رقت و انرژی خویش را بیهوده بهدر میدهد. یا بازرگانی را مشاهده میکنید که قبل از خواب باید کاریه کارهای خود را منظم نموده و تکلیف هر پروندای را معلوم کرده باشد زیرا در غیر اینصورت از فرط نگرانی تا باامداد خواب بچشمایش نخواهد رفت. هنگامیکه کار باینجا کشید باید چنین نتیجه گرفت که شخص برده سمبولهای خود می باشد و ناگزیر است فرمان آنها باین سوی و آن سوی کشیده شود و برای رهایی از این بردگی باید بتدریج سعی کرد به معنی نهایی هر سمبول پی برد و در عاداتی که سخت در نهاد ما ریشه گرفته اند تجدید نظر نمود. چقدر خوب است قبل از آنکه سمبول اینسان بر آدمی چیره گردد از شدت آن کاسته شود.

شاید بتوان گفت هر يك از افراد بشر بتعجیب و غریبی دارد که در راه خدمت بآن فداکاری فراوان میکند. در همه ما حتی در روشن فکرترین ما برخی هدفهای حیرت انگیز که گمان میرود بقیمازده آثار موروئی دورانهای قبل از تاریخ و ظلمت است وجود دارد و هر گاه بعد افراط نرسند عادی و بی آزار بشمار میروند لکن افراط در توجه بآنها خطر زیاد دارد چنانچه مردی که هنگام صحبت از دیگران چوب را لمس «میکند» و یا آنکه از راه رفتن در زیر نردبان اکراه دارد و یا اینکه حاضر نمیشود از يك جعبه کبریت سه کبریت را بمنت سرهم آتش زند ممکن است این عادات

خرافاتی ناچیز را بدون بیم از اینکه در ذهنش اثر نامطلوبی داشته باشد ادامه دهد.

سمبولیسم در عین حال فوائد بیشماری دارد. ما ممکن است آنرا بمنزله کوشش برای پایان بخشیدن بیک حال عافیه‌ای نامطلوبی تلقی نمائیم. شخص ممکن است روز را در اداره با نهایت عصبانیت و ناراحتی بسر برده و خود را فوق العاده مایوس بیابد و با اینهمه بروی خود نیارود و با شانه‌های فراخ و قیافه متبسم داخل خانه شود و آهنگ طرب انگیزی را زمزمه کند و با محبت بیشتری بازن و فرزندانش خویش مواجه گردد. فراخ کردن شانه، آهنگ خوش زمزمه کردن. ابراز محبت بیشتر به زن و فرزند نشانه و سمبول طبع خوش است. این علائم خود تولید نشاط می‌کنند و کسی که خود را خوش و انمود کند بتدریج احساس خوشی خواهد کرد. یازنی از کارهای خانه داری و مراقبت بچه‌ها بستوه می‌یابد بعوض آنکه خود را بدست یأس بسپارد بایکی از دوستان بخیرد میرود و خود را مشغول می‌کند و کلاه تازه‌ای می‌خرد و رنج کسالت را بکلی فراموش می‌نماید. تغییر صحنه فعالیت، چانه زدن بادستان مخصوصاً خرید یک کلاه تازه نشانه آنست که زندگی تماش خسته کننده نیست و با استمداد از این سمبول‌ها مشاهده می‌کند که حالش بهتر شده است.

تصور می‌کنم پس از این مقدمات ما بتوانیم تا اندازه‌ای به کیفیت سمبول و چگونگی استفاده از آن پی ببریم و بدانیم که هر يك از حرکات و کارهای ما علتی دارد زنی را که مشاهده میکنید بمحض دیدن يك گر سرخ حالش بکلی بهم می‌خورد برای آنست که چند سال پیش عشقش نهایت ناجوانمردی باو خیانت کرده و او را ترك گفته است. اتفاقاً در آخرین

شب ملاقات باعاشق جفاپیشه ، گل سرخی را که وی باو تقدیم کرده بلباس خود آویخته و از آن شب دیگر دوست خیانتکار خود را ندیده است .

از تحلیل سمبول میتوان نتیجه ای هم بمنظور تأمین بهداشت روحی گرفت بدین معنی که باید حتی المقدور از شدت عواطف کاست گاه از اوقات هر کدام از ما در زندگی گرفتار ناراحتی ، خجالت ، ترس و حتی از دست رفتن آبرو و حیثیت میشویم . هر گاه تمام سعی ما صرف آن گردد که حادثه نامطلوب را هر چه زودتر در طاق نسیان گذاریم و یا آنکه از احاطه آنها بر ذهن خود جلوگیری نمائیم ما خود را گرفتار این خطر میکنیم که هر بار باشی یافکری که سمبول حادثه فراموش شده است مواجه گردیم آرامش ذهنی خویش را از کف بدهیم و دوچار ناراحتی شدید روحی شویم بنابراین هر گاه موضوع را با عقل و تدبیر مورد توجه قرار دهیم و بکوشیم آسیب ناشی از آن را تا اندازه ای جبران نمائیم و حقیقت را صریحاً گردن نهیم و از تجربه ، درس عبرت فراگیریم ممکن است از خطر نگاهداری عواطف شدید جلوگیری کنیم .

## رفع مسئولیت

«در این فصل مسئله رفع مسئولیت و نسبت  
 « دادن ناکامیها و عدم موفقیت‌های زندگی  
 « بدیگران مورد بحث قرار خواهد گرفت.  
 « نقص افکنی یا رفع مسئولیت از لحاظ  
 « رهائی از کشمکش‌های ذهنی اقدام  
 « موثری نیست و بیش از پیش بر خطر  
 « آفت ذهنی می‌افزاید.»

هنگامیکه دوجار يك کشمکش ذهنی و یا يك عاطفه شدید می‌شود به  
 بدو وسیله ممکن است بطور موقت خود را اندکی راحت‌تر کنیم و هر دو  
 راه نیز بسته به توانائی ما در ندیده گرفتن اشکالات و نقص‌ها و یا بعبرت  
 دیگر دور زدن کشمکش‌های ذهنی است. البته این دوراه ما را در کاستن  
 از ناراحتی ذهنی و رنج كمك میکند لکن در غالب موارد این کار برای ما  
 گران تمام میشود. در حقیقت يك آرامش ذهنی قلابی بدست می‌آورد و به  
 بدین معنی که می‌کوشیم کشمکش‌ها را ندیده بگیریم درست مثل اینکه

برای نخستین بار عینک دودی بچشم بزنیم و از آسمان پرابر و برق تهدید آمیزی تنها پرده‌های ابر نامعلومی را تشخیص دهیم. هر گاه عینک مادودی نباشد می‌توانیم بیدرنگ رنگ و کیفیت ابرها را تشخیص دهیم و قبل از آنکه طوفان آغاز گردد بجای امنی پناه ببریم ولی هر گاه عینک دودی بچشم داشته باشیم تنها وقتی بحقیقت طوفان پی خواهیم برد که طوفان آغاز گردد. بهمین ترتیب هر گاه ما منبع و اثرات افکار خود را تشخیص ندهیم ممکن است بعداً متوجه شویم بدون اطلاع ما مقدمات طوفان شدیدی آماده شده است. غالب اوقات افکار ما بعوض آنکه اشیاء را بنظر ما روشن تر کنند آنها را مستور تر مینمایند.

مادر بسیاری از موارد بعوض اعتراف بگناهان و نواقص خویش آنها را بدیگران نسبت می‌دهیم، این اقدام را در روانشناسی نقص افکنی<sup>(۱)</sup> نام می‌نهند. مابدينظر بقی نواقص و مسئولیت های خود را انكار می كنيم . برعكس ممكن است صفاتي را كه بدیگران تعلق دارد متعلق به خودمان بدانیم این اقدام را مانند كردن<sup>(۲)</sup> می نامند. اینك نخست از نقص افكنی بحث میکنیم . اسمیت در بلیارد، بازی بسیار ناشیانه ای میکند، دوستانش تشلیك خنده را سر میدهند و اسمیت سحت خجالت میکشد و بیدرنگ گناه را بگردن چوب بلیارد كه بادعای او كج است می اندازد. قهرمانی در مسابقه فوتبال در يك مرحله حساس توپ را خیلی بد پاس میدهد و در مقابل دوستانش كه از او انتقاد میکنند فوراً میگوید : « توپ لیز بود » یا « این كفش خراب بالاخره كار خود را كرد » . از بانوعی ایراد میگیرند كه سه سالادش چندان چنگی بدل نمیزند بیدرنگ جواب میدهد : « روغن زیتونش خوب

نبود. معامله ای ضرر میکند. فوراً منشی بیچاره گناهکار میشود. هر بار که دو اتوموبیل بهم تصادم میکنند همواره «راننده دیگر» گناهکار است و بدین طریق می توان يك فهرست تمام نشدنی از موارد بیشمار نقص افکنی، یعنی انداختن نقصی را بگردن دیگران تهیه کرد.

همه ما بحق یا باحق از این کار استفاده می کنیم. نفریب هر بار که ماکاری را درست از آب در نمی آوریم گناه را بگردن 'بزار' می اندازیم. تمام این مثالهایی که ذکر کردیم دارای يك وجه مشترک می باشند بدین معنی که هر بار ما بر اثر بی لیاقتی یا نقص قضاوت دوچار اشتباهی میشویم خود را از مسئولیت بری نموده و گناه را بگردن شخص یا چیزی در خارج از خودمان می اندازیم. اساس نقص افکنی آنست که برای اشکالات داخلی خودمان محملی بترسیم. ما باین وسیله بطور موقت از خجالت، رضعف و ملامت رهایی می یابیم و خود را راضی می کنیم و از اعتراف به نواقص و لغزشهای خویش سرباز میزنیم زیرا چنین اعترافی اگر هم زیاد برآید، دردناک نباشد قدر مسلم آنست که فوق العاده ناراحت کننده است و بیهین جهت ما با انداختن گناه بگردن دیگران خویشتن را از ناراحتی و رنج رهایی می بخشیم. اکنون باید دید آیا در مقابل کشمکش های ذهنی توسر به نقص افکنی کاری مفید است؟ قدر مسلم آنست که هر بار ما مرتکب خبط یا لغزشی میگردیم بیدرنگ بفکر استفاده از نقص افکنی می افتیم غالباً ما تمایلات ناپسند را که مخالف شعور و شخصیت حقیقی ماست بهشتاب هر چه تمامتر از گردن خود ساقط می کنیم و بدیگران نسبت میدهیم. مرت آنکلیک ممکن است بجای آنکه اعتراف کند عادت زشت میگزینی و بد خیانت بپس سرش ناشی از سستی اراده و یا خود پرستی اوست این نقص

بزرگ را به سبک سری و یابی قیدی همسرش نسبت دهد و حال آنکه زنش از این لحاظ کاملاً بی گناه است. مرد هرزه بعوض آنکه به شهوت پرستی خود اعتراف کند ممکن است هرزگی خویش را باصرار زنان دیگر در منحرف ساختن او از صراط مستقیم نسبت دهد. بطور کلی از این لحاظ مرد همیشه گناه را بگردن زن می اندازد. نقص افکنی ما را از رنج سرزنش وجدان و کنترل نفس میرهاند متهم ساختن دیگران بمراتب از اعتراف به این که منبع شر و فساد خودمان هستیم آسانتر است.

البته از این اظهار نباید چنین نتیجه گرفت هر بار دیگران را سرزنش می کنیم بطور قطع و یقین گناهکار اصلی خودمان هستیم لکن ما وجداناً در متهم ساختن دیگران باید حقایق را در نظر گیریم و از افراط در نقص افکنی احتراز جوئیم زیرا شخصی که در رفع مسئولیت از خود زیاده روی میکند و هر تقصیری را متوجه دیگران مینماید بسهولت از طرف دوستان و آشنایانش شناخته میشود و سخنانش مورد اعتماد قرار نمی گیرد. البته تا اندازه ای استفاده از نقص افکنی اجتناب ناپذیر و حتی مطلوب است لکن نباید فراموش کرد که در اینجا نیز ما مواجه با خود فریفتن و استتار می شویم هر بار که ما مواجه با زبان بزرگ، ستمگری، نکوهش شدید وجدان، تعدی بحقوق دیگران می شویم بیدرنگ متوسل به نقص افکنی می گردیم و تمایلات ناپسند و عیوب خویش را در دیگران می یابیم.

برخی از اشخاص که بیش از حد سنگ مصالح نسل و لزوم مبارزه با فساد را بسینه میزنند در حین این مبارزه در حقیقت با برخی از تمایلات و نقشه های پنهانی خودشان می جنگند. آنها دارای تمایلات خاصی میباشند که ارضاء نشده و یا انجام نیافته است و اینک مشاهده میکنند دیگران همان

تمایلات را که بطور نا آگاه مورد علاقه آنهاست ارضاء میکنند و بهمین جهت سخت با آنها مبارزه مینمایند و بدین طریق يك مبارزه درونی جنبه يك مبارزه برونی را می یابد و اشخاص بامبارزه علیه «اهریمن» شخصیت خودشان که در نهاد دیگران لانه کرده اند آرامش روحی کاملی بدست می آورند و در عین حال در میان جامعه و قریه و مقام شایسته ای حاصل میکنند و اجتماع نیز در هر مورد که مبارزه آنها برفع جامعه باشد آنها را یاری و تقویت مینماید ولی در موردی که مبارزه آنها برفع جامعه نباشد ناگزیرند بتهنایی مبارزه نمایند و گاه از اوقات با خود جامعه نیز دست و پنجه نرم کنند تبعیض و زور گوئی ممکن است از يك لحاظ ما را در مبارزه بر علیه زور گوئی دیگران جدی تر و راسخ تر کند و از این لحاظ يك کیفیت روانشناسی بوجود می آید که از هر حیث جالب توجه میباشد. شخصی که غالباً خود به نقض مقررات يك باشگاه می پردازد از همه شدید تر علیه اشخاص دیگری که بخواهند مقررات را پایمال کنند مبارزه مینماید. یسر دانشجویی که خود از میان دختران دانشجو دوستی انتخاب کرده است جد علیه اقدامات منافی عفت در دانشگاه مبارزه میکند. مردی که بزور و بروئی در یث باشد که خصوصی راه یافته است برای جلوگیری از اینکه شخص دیگری باو اقتداء نماید سخت تلاش میکند. سیاستمداری که بمناسبت نقض مقررات حزبی و یا نافرمانی از حزب اخراج شده است خونین ترین دشمن خود را آن کسی میداند که با اقدامی نظیر اقدام او دست زده باشد.

بطور کلی غالباً انتقاد و نکوهش از اقدامات و لغزشهای دیگران متکی بر لغزشهای خود ماست که خود از آنها آگاهی نداریم. ما از آن لحاظ این نقص هارا در دیگران می بینیم که خود بطور نا آگاه آنها را



درخویشتن احساس می کنیم .

مرد هوشیار و مثبت وقت خود را صرف ایراد گرفتن و ملامت کردن و انتقاد نمودن دیگران نمی کند زیرا وی همواره سرگرم کارهای مثبت و مفید است . منتقدین بندرت از طبقه مخترعین و مولدین هستند بلکه بیشتر مولدین و مخترعینی میباشند که تیرآرزو و آمالشان بسنگ نامرادی خورده است . منتقدین هنر اعم از نقاشی و مجسمه سازی و موسیقی و غیره ضمن انتقاد از نواقص هنر دیگران در حقیقت نواقص کار خودشان را انتقاد میکنند . نظریونی که در عمل مواجه باشکست شده اند غالباً کارشناسانی هستند که تنها راه عمل را نشان میدهند .

انتقاد بیمورد و نامعقول غالباً منتهی بحق کشی میگردد و ارزش دائمی و حقیقی هر چیزی را از میان می برد . در اشخاصی که قضاوت غیر عادلانه و ناموجه میکنند ممکن است منبع نارضایتی شدیدتی تشخیص داد که شخص از وجود آن در خود آگاهی ندارد این نارضایتی درونی از شخص بخارج انتقال می یابد و ارزش همه چیز را از میان می برد . ما این نوع واکنش را مخصوصاً در اشخاصی مشاهده می کنیم که عمرشان دریاس و ناکامی گذشته است و همه کائنات بنظرشان بی ارزش و عبث و قلابی می آید . انتقاد آنها از اشخاص و اشیاء همه ناشی از همان نارضایتی شخصی است . آنچه را که دیروز دوست میداشتند امروز از آن تنفر دارند بدون آنکه احساس کنند این تنفر مربوط بخارج نیست بلکه از روح خودشان سرچشمه می گیرد . در حقیقت بدبینی و عداوت ناشی از خشک شدن چشمه مهر در خود آدمی است . (تینسن) شاعر معروف در این خصوص میگوید : « دنیا بنظر تو تاریک می آید - تنها خودت علت آنرا میدانی » انتقاد عمومی در

تکامل شخصیت افراد اثر فراوان دارد و هرگاه درست و بمورد باشد از لحاظ اجتماعی نیز دارای ارزش فراوان است. از لحاظ انفرادی نیز انتقاد در اشخاصی که بیش از حد بخود می‌بالند و معنی شکست را بدستی درك نمی‌کنند ارزش بسیار دارد.

بحث بالا تا اندازه‌ای مارا در درك کیفیت "نقص افکنی" كمك می‌کند. بطور کلی در این حال ماهمه چیز را بصورت‌های غیر حقیقی مشاهده می‌کنیم. هنگامیکه دنیا بیش از حد آلوده بعواطف و افکار و تمایلات ما گردیده مسام است که همه چیز آنرا بدیده شخصی می‌نگریم و گویی احساسات ما بکائنات سایه می‌افکند. تنداد ما را گرفتار یأس و نومیدی می‌کند و نسیم ملایمی در ما آرامش و رضایت ایجاد مینماید و بدین طریق ماطبیعت را تنها از دریچه احساسات خودمان مینگریم و بفرمان احساسات خود ممکن است گربه را يك حیوان ظریف و دوست داشتنی و عطر خوبی تلقی کنیم و يد يك حیوان موذی و نفرت انگیز و نمونه بدجنسی و بد ذاتی.

احساسات و عواطف بطور کلی دنیائی را که مادر آن زندگی می‌کنیم تغیر می‌دهد و یا آنکه جهانی نو برای ما بوجود می‌آورند. روزی شخصی صدا سنجی را بصدا در آورد و از اشخاصی که حضور داشتند پرسید که چه صدائی شنیدید؟ هر کدام جوابی مخصوص دادند. یکی گفت شبیه صدای سوتی را شنیده است. دیگری گفت صدای شیپوری بگوشش رسیده است. سومی گفت آهنگ صدای انسانی را شنیده است و بدین طریق هر يك سخنی گفتند. مسلم است صدائی که بگوش هر کدام از حاضرین رسیده بود ارتباط کامل با تجربیات شخصی او داشت. بدیهی است يك آهنگ نباید اینهمه اثرات مختلف داشته باشد و بنا بر این آنچه موجب تغیر این اثر

آهنگ در اشخاص گردیده تجربیات خود آن اشخاص بوده است .  
 در داستان معروف (ادگار پو) فریادهای خشمی که از گلوئ-كودك  
 قاتل خرج میشد از طرف شنوندگان آلمانی و فرانسوی و ایتالیائی و روسی  
 و غیره بطور مختلف تفسیر میگردد. دادرسان و حقوق دانان میدانند بندرت  
 اتفاق می افتد که گواهان، يك پیش آمد بسیار ساده را که از فاصله خیلی  
 نزدیک دیده اند یکسان گزارش دهند . حتی در مورد چیزهایی هم که در  
 مایجاد عاطفه نمیکند بخوبی مشاهده می کنیم تاچه اندازه نظر و عقیده  
 ما فرق دارد . بطریق اولی هنگامی که عاطفه ای در کار است استنتاج ذهنی  
 ما مراتب مشکو کتر است . مردم صاحب نظر این نکته را در قالب این  
 اصطلاح ریخته اند که «میل پدر فکراست» .

در يك خانه قدیمی ساز هنگامی که افکار و احساسات عاشقانه ذهن ما را  
 فرا گرفته است صدای يك تخته را ممکن است بمنزل صدای پای معشوق  
 تلقی کنیم و هر گاه برعکس ذهن ما انباشته از ترس باشد ممکن است آن را  
 نشانه نزدیک شدن دزدی بدانیم . اشخاص دیگر ممکن است همان صدا  
 را بجای صدای پای اجنه و ارواح و عوامل ماوراء الطبیعه دیگری بگیرند  
 کدام يك از ما در مواردی شمار وجود خطر بزرگی را احساس نکرده است  
 که چند لحظه بعد بواهی بودن آن کاملاً پی نبرده باشد ؟ این داستان  
 حقیقی را بسیاری میدانند که چندی پیش شخص بردلی بشرط بست صدلیره  
 انگلیسی بگیرد و يك شب تمام دریکی از خانه های معروف (سسکس) در  
 انگلستان که همه می گفتند جن دارد بخوابد ، او طیانچه خود را مسلح کرد  
 و در اطاق اجنه دراز کشید و بخواب رفت . مقارن ساعت دو بامداد بر اثر  
 صدای بسیار ضعیفی که از پای رختخواب شنید بیدار شد و بطرف آن سمت

متوجه گردید و در نور بسیار ضعیف مهتاب یکدست سفید و وحشت انگیزی را مشاهده کرد که بر ختخواب نزدیک میشود. دهشت عجیبی بر او مستولی شد و بی اختیار طیانچه را برداشت و ماشه آنرا کشید و یک شست پای خود را نابود کرد. بچه اگر خوشحال و سرکیف باشد سایه های دیوار ممکن است بنظر او اشکال نشاط انگیزی از قبیل چهره خندان یک کودک و غیره بیاید و برعکس هرگاه مرعوب باشد همان سایه ها را ممکن است بمنزله چهره شیطان یا مرد آدمی خواری که میکوشند او را بدست آورد تلقی کند. همان طور که احساسات ما ممکن است دنیای خارج را بنظر ما رنگین و یا ملالت بار جلوه دهند جهان درونی ما را نیز ممکن است به میل خود بصورت های مختلف در آورند. اشخاص فوق العاده حساس همواره در ناراحتی و زحمت بسر میبرند. دختری را بنظر آورد که سواراتو بوس برقی است ناگهان مشاهده میکند جورابش سوراخی دارد و سخت ناراحت میشود. برای آنکه کسی سوراخ جوراب او را نبیند بوضع های مختلفی قرار میگیرد ولی با همه این احتیاطها پیش خود یقین دارد محال است سایر مسافران سوراخ جوراب او را نبینند. بخود میگوید: «آپ دارند بمن نگاه میکنند، راجع بمن است که شروع به پیچ کرده اند، آپ حتماً بمن میخندند» ناگهان از فرط خجالت بخود می پیچد و از خدا میخواهد که هر چه زودتر بایستگاه برسد و از این ناراحتی شدید رهایی یابد.

سوراخ جوراب و بسیاری از چیزهای بد دیگر از امور عادی زندگی روزانه است. در مورد دختر نامبرده نکته ای که مسامح است آنست که مسافران بهیچ روی باو نگاه نمی کردند و بهیچ روی هم باو نخندیده بودند بلکه تنها راجع بکارهای خودشان صحبت میکردند. باینپناه او بیشتر خودبین

کرده بود که در تفسیر نگاهها و لبخند مسافرین اشتباه نکرده است . بدین طریق تعبیر و تفسیر دنیای خارج ممکن است بر اثر احساسات ما بکلی مشتبّه شود .

گاه از اوقات دوشیزگان محجوب در مقابل چشمک های پسران و مردان ممکن است بیش از حد حساس باشند و عده ای از آنان که نمیتوانند بدرستی جنبه جنسی احساسات طبیعی مرد ها را تشخیص دهند ندانسته خود را گرفتار عوالم موهوم و خطرناکی میکنند بدین معنی که توجه عادی مردی را بمنزله تقاضای ازدواج تلقی مینمایند و یا برعکس پیشنهاد جدی جنس مخالف را شوخی و غیرعادی مینمایند . این اشتباهات ناشی از عقده های نامعلوم و یا مبهم است و بهمین جهت ضرورت کامل دارد که جوانان از تمایلات و احساسات اساسی آدمی آگاهی داشته باشند حتی اگر هم این احساسات همیشه دور از موازین ادب و عفت باشد .

در این خصوص مثال دیگری میتوان ذکر کرد . دانش آموزی مداد دانش آموز دیگری را دزدیده است . برای دانش آموز خطا کار هر نگاه آموزگار معنی خاصی دارد و بنظر او مظنون می آید و حتی ممکن است آموزگار بدون هیچگونه منظوری از شاگردی مدادی قرض خواهد و با این بچه کودک گناهکار احساس میکند هدف آموزگار کنایه زدن با او میباشد و بدین طریق احساسات کودک در جهان خارج به اقدامات آموزگار اثر خاصی می بخشد . یا ممکن است بادشددی بوزد و چنان در را محکم بهم بزند که او از جای خود پرده و این ترس را نشانه آن بداند که خدا از کار زشت او آگاه گردیده و میخواهد بدین وسیله او را متنبه سازد . همه این کیفیات دست بدست هم داده و ممکن است کودک سارق را از اقدام خود پشیمان

نموده ووی را بر آن دارد که مدارا پس دهد.

شخصی که موقعی مرتکب يك خلاف اخلاقی شده است. بتدریج در باره آن حساسیت عجیبی حاصل میکند و بزودی یقین حاصل مینماید که همه از گناه او خبردار شده اند و هر گونه رفتار و اظهار بی شائبه دیگران را بمنزله اشاره ای بگناه خود تلقی میکند و احساسات عادی قلب و معده و اعضای دیگر بدن را نشانه تنبیه میداند و کم کم حساسیت و گناه. جهان گناهکار را احاطه میکند و مرزهای بین درون ذاتی و برون ذاتی از میان میرود. استدلال هیچ نتیجه ای ندارد زیرا عاطفه است و نه عقل که اینسان بر نیروی قضاوت چیره شده است. بتدریج شخص داخل مرحله یماری روحی میگردد و افکار و تصورات واهی از قبیل شنیدن صدا های عجیب و غریب و مخصوصاً فکر تعقیب و تنبیه شدن او را سخت آزار میدهد.

نقص افکنی قالب بزرگی است که بسیاری از نظریه های اجتماع-ی و فلسفی مادر آن ریخته میشود. يك راهنمای شایسته و بانفوذ ممکن است نظر خود را با چنان قوتی تلقین نماید که جامعه ای بدون چون و چرا بدان گردن نهد. شخصی که زیبایی و محبت و خوبی را همواره احساس میکند زیبایی و محبت و خوبی را در قالب همه چیز می بیند. برعکس شخصی که قلبش انباشته از خصومت و بدی و نارضایتی است این احساسات را هم چون اشعه ای بقلب گیتی می پراکند و در نتیجه مانند نیچه جز مبرا زده امیر و حسادت و تنازع بقا در این جهان چیز دیگری نمی بیند. نوع اول انعکاس احساسات خوب است برای اینکه زندگی مثبت و نشاط انگیز و اجتماعی را تشویق میکند لکن نوع دوم بداست برای آنکه از همکاری اجتماعی و وحدت جلو گیری نموده و قوای مخرب را در برهم زدن نتیجه کار انسان تقویت

میکند. از لحاظ مذهبی قوای اول را قوای الهی و قوای دوم را قوای اهریمنی مینامند. نباید تصور کرد که نقص افکنی همواره جنبه بد دارد بلکه در برخی از موارد جنبه خوب و مثبتی دارد. مثلاً شخصی که در کودکی از فقر و مسکنت و در بزرگی از ناعدالتی اقتصادی سخت رنج برده است ممکن است در هر گوشه‌ای از اجتماع این فقر و بی‌عدالتی را در کار مشاهده کند و با چنان قدرتی درباره آنها قلم‌فرسایی نماید که توجه جامعه را باین مفساد کاملاً جلب نموده و جنبش بزرگی برای اصلاح اوضاع بوجود آورد.

بدین طریق نقص افکنی ممکن است موجب پیدایش تغییرات گرانبهایی در اوضاع اجتماعی گردد. از لحاظ فردی نیز نقص افکنی او را کمک میکند که ناراحتی‌های خود را برون افکند و از این راه خویشتن را از چنگ شرمساری و انتقاد شخصی برهاند.

در هر صورت خوش بینی و بدبینی ما به جهان و متعلقات آن تا اندازه زیاد بستگی به تجربیات و مسائل شخصی خود ما دارد کسانیکه زندگی را همواره با نشاط و پربرکت و جانبخش میدانند پیرو فلسفه‌ای هستند که میتوان آنرا در این دو سطر شعر خلاصه کرد:

«دنيا مملو از آنقدر چیزهای خوب است که یقین دارم

«هر يك از ما میتوانیم همچون شاهان بخوشی و شادکامی بسر ببریم  
شخصی که دارای این احساسات است نيك بختی و خوشحالی را  
حق و حتی وظیفه‌ای برای همه جهانیان میداند زیرا بعقیده او دنیا آنقدر  
مملو از خوبی است که همه را میتواند سعادتمند کند.

اما این فلسفه تنها برای نروتمندان و ناز پروردگان طبیعت خوب است و گمان نمیرود برای مسکینان که در آتش فقر و احتیاج می‌سوزند

سودی در بر داشته باشد. این فلسفه؛ ری از دوش کسانی که گرفتار جورهای پی در پی تقدیر شده اند و یادگر داب مشکلات غوطه میخورند بر نخواهد داشت. گناهکار و بد اقبال و شکست خورده ممکن است بر عکس فلسفه بدبینی شدیدی بوجود آورند ولی هیچ یک از این فلسفه ها دنیا و زندگی بشر را بدرستی مجسم نمیکند زیرا آنها زندگی را با انکاء به تجریبات شخصی یا بیش از حد رنگین و یا خارج از اندازه تاریک جلوه میدهند در اینجا نیز مانند هر جای دیگری مسئله تناسب و تعادل پیش میآید نقص افکنی چون بدرجه افراط برسد زیان بخش میشود و در بسیاری از موارد منتهی باختلال روحی میگردد اما بمیزان متوسط و معتدل بسیاری از نقصهای ما را مستور میکند و مانع آن میشود که با علم بعدم لیاقت خود از مبادرت بکارهای بزرگ و مثبت مأیوس شویم.

## خطرات نقص افکنی

بطور کلی میتوان گفت نقص افکنی بعوض آنکه اشکالات آدمی را حل کند بیش از بیش بر شدت آن می افزاید در ظاهر این کیفیت بسیار سهیل و ساده میآید بدین معنی که ما با رفع مسئولیت از خود و افکندن گناه بگردن دیگران از اعتراف به نقصها و لغزشهای خود خودداری مینماییم و همچنین با مقصر کردن دیگران با اوضاع و مقتضیات زندگی تا حدی از شدت ناکامیها و شکستهای شخصی میکاهیم. چه کاری از این سهلتر؟

نقص افکنی عادت است که بیش از بیش بر آدمی چیره میشود هنگامی ما مزد آنرا چشیدیم میخواهیم دائماً از آن استفاده کنیم و در اندیشه مدتی نه تنها در مقابل عصبانیتهای جزئی زندگی متوسل بدان میشویم بلکه در



مسائل مهم زندگی نیز دست بدامان آن میزنیم و مانند یک ماده مخدره برای آنکه اثر مطلوب بخشد بر میزان آن می افزاییم تا بحدی که متدرجاً عادات و انعکاسهای عاطفه‌ای را تحت سیطره خود در می‌آورد و زندگی را بطرز حیرت انگیزی در مقابل دیدگان ما تغییر میدهد و مانند مواد مخدره در آغاز نشئه و بتدریج کسالت ورنج و بدبختی می‌بخشد و در غالب اوقات منتهی به بیماری‌های روحی میگردد. گذشته از این جامعه دیر یا زود بحیله نقص افکن پی می‌برد و او را بانظر بدینی و خصومت نگاه میکند و چنان در فشارش میگذازد که ناگزیر است گوشه عزلت اختیار کند. بطوریکه می‌توان گفت نقص افکنی کمتر نتیجه مثبت می‌بخشد و نقص افکن سرانجام رسوای خاص و عام میگردد و از کرده خویش پشیمان میشود.

## ایدآل سازی

«در این فصل موضوع همانندی و ایده آل  
 «سازی مورد بحث قرار خواهد گرفت .  
 «همانندی يك کیفیت ذهنی است نه از مجموعه  
 «نام و آدمی را ترك نمیگوید . همانندی  
 «يك داروی ذهنی نیرومندی است و در  
 «استفاده از آن باید نهایت احتیاط و صرفه  
 «جویی را رعایت کرد زیرا هرگاه در  
 «صری آن افراط شود ممکن است تبدیلش  
 به زهر خطرناکی گردد .»

نقص افکنی بما اجازه میدهد که نواقص و لغزشها و اشتباهات خویش  
 را متوجه دیگران کنیم و در نتیجه آرامش ذهنی خود را حفظ نمائیم .  
 بوسیله همانندی «یاهمانند کردن»<sup>(۱)</sup> ماحتی المقدور خود را با اشخاص  
 و افرادی که بنظر ما دارای صفات ایده‌آل میباشند یکسان میدانیم . این  
 صفات در حقیقت ارضاء کننده عمیق ترین تمایلات ماست . ما همواره آنها

را ستایش می‌کنیم و آرزو داریم که آنها را بدست آوریم. نقص افکنی و همانند کردن هر دو وسائل روانشناسی اعجاز انگیزی هستند که ذهن همواره برای حصول آرامش و بدست آوردن سعادت و نیک بختی در زندگی بکار می‌برد. نقص افکنی پرده‌ای در مقابل دیدگان ماکشیده و مانع آن می‌گردد حقایق تلخ را در خودمان تشخیص دهیم اما همانندی موجب آن می‌گردد که افکارا و عقاید خود را همانند افکار و عقاید قهرمانان ایده‌ال نماییم و بدین طریق ذهن خود را از هر حیث راضی کنیم. همه ماکم و بیش با این کیفیت آشنائی داریم و هر گاه درست دقت کنیم همانندی کیفیتی بمراتب بهتر و مطلوب‌تر از نقص افکنی است و بطور کلی چه از لحاظ انفرادی و چه از جهان اجتماعی مفید است. کسیکه متوسل به نقص افکنی می‌گردد ممکن است بتدریج بدین و گستاخ و وقیح گردد و حال آنکه همانند کردن بیشتر اسلحه خوش بینان و خون‌سردان است.

هدف نقص افکنی و همانندی یکسان است بدین معنی که منظور همانندی نیز رفع مشکلات و کشمکشهای ذهنی است. حس حماقت و ناتوانی، مارا بر آن میدارد که از مفهوم های ایده‌الی خود کسب نیرو کنیم. البته این انگیزه معلوم مان نیست و غالباً تا موقعیکه بما خاطر نشان نشود، خودمان نمیتوانیم درک کنیم همانند کردن برای خنثی کردن ضعف و رفع نواقص ما بکار رفته است. برون‌گرا باروش آزاد خود از همانندی استفاده کامل می‌کند. او با چنان اعتمادی بحل مشکلات و مسائل می‌پردازد که گوئی اساساً وجود خارجی نداشته‌اند. همانندی چنان خود بخود صورت می‌گیرد که گوئی يك کیفیت غریزی است و هیچ گونه ارتباطی بامشکلات ندارد. احتیاج به همانند کردن هنگامی احساس می‌گردد که بطور نا آگاه شخص

درخود نقص یابی می‌باید.

ظاهر آزمونهای قدیم بشر به این کیفیت ذهنی پی برده است چنانچه آئزوب (۱) نویسنده رومی قصه‌ای درباره مگسی برشته تحریر کشیده است که بهترین مثال برای استفاده دائمی بشر از روش همانندی است. توضیح آنکه این مگس بر حسب تصادف بر روی عرابه‌ای که در يك مسابقه بزرگ عرابه‌رانی شرکت داشت جای گرفته بود و چون طوفان گرد و خاکی را که عرابه بوجود آورده بود دید گفت: «عجب! عجب! چه گرد و خاکی بلند کرده‌ام!» هر روز موقعی غرق مطالعه کتابی هستیم که سخت توجه ما را بخود معطوف داشته است و یا هر شب که با و لعل هر چه تمامتر بصفحه تماشاخانه و یا پرده سینما دقیق میشویم ندانسته از کیفیت همانندی لذت می‌بریم. ذهن ما برای آن سخت گرفتار مطالعه یادقت است که یکی از قهرمانان کتاب یا صحنه بقرمانانی که ایده‌آل‌ماست شباهت فراوان دارد.

## ایده‌آل‌سازی

معمول‌ترین و متداول‌ترین طرز همانندی ایده‌آل‌سازی<sup>۴</sup> است. کودک خردسال نه تنها پدر و مادر خود را بعنوان موجودهای ایده‌آلی میدانند بلکه آنها را در حقیقت پرستش میکند و همه عقل و اقتدار چنان را در آن متمرکز می‌سازد. او بر حسب غریزه تصور میکند پدر و مادرش ابدیت و نیروی کافی برای کمک با و در هر يك از موارد زندگی دارند. سخن آن‌ها برای او همواره حجت است. هنگامیکه کودک باین مباحثه یا مسئله‌ای می‌پردازد لحظه‌ای با ظاهرات آنان گوش دهید. دیر یا زود این جملات بگوش شما خواهد خورد: «پدرم اینطور عقیده دارد و خیر...» می‌کنم و

باندازه کافی اطلاع دارد که اشتباه نکند» یا «مادرم اینطور عقیده دارد» هیچ فرق ندارد پدر کودک که این جملات را ادامه می‌کند در موضوع مورد بحث کارشناس باشد یا آنکه بی اطلاع. بطور کلی پدر و مادر هر کودک بنظر او بهتر از سایرین چیز می‌فهمند.

مادر دوران طفولیت هرگز در مقابل عقاید دیگران تسلیم نمی‌شود بلکه همواره به دژ افکار و عقاید پدر و مادر خود پناه می‌بریم. ناراحتی و شک و تردید و نواقص ذهنی کودک با صفات پایدار و مثبت پدر و مادر مرتفع می‌گردد. قضاوت پدر و مادر را با نهایت اعتماد تکرار می‌کنیم و با افکار آنان چنان سخت می‌چسبیم که گوئی افکار خودمان است.

شکسپیر شاعر شهیر انگلیسی این معنی را چه خوب آورده است:

«صدای پدر و مادر صدای خداست»

«پدر و مادر بنظر فرزندان خود جانشین خدا در روی زمین هستند» بنابراین مسئولیت پدر و مادر در تربیت ذهنی فرزند خود فوق العاده بزرگ است و متأسفانه با همه پیشرفتی که در تمدن روی داده است کمتر از پدران و مادران بسنگینی این وظیفه پی برده اند. غالباً مسائل تأسفانگیز دوران کودکی بنظر سطحی نگریسته میشود و در نتیجه بعداً اشکالات خطرناک و اجتناب ناپذیری بوجود می‌آید. کودکان تا آخرین وجب از قلعه نیرومند نفوذ و حکمت پدری دفاع می‌کنند لکن زمانی میرسد که پایه‌های این دژ متزلزل شده و از هم می‌پاشد. با نهایت زحمت و دشواری است که کودکان این حس اعتماد کور کورانه پدر و مادر خود را از دست میدهند و شخصاً شروع بتفکر می‌کنند. آزادی از قید سلطه فکری پدر و مادر در کودکان مختلف درس‌های متفاوتی صورت می‌گیرد.

برخی از کودکان هرگز آزادی نمی یابند و بعضی دیگر قبل از موقع و بطرز نامناسبی از این تسلط ذهنی پدر و مادر رهائی پیدا میکنند البته هرگاه کودک بالاخره قائم بالذات نگردد بد بخت خواهد شد ولی اگر هم بطور غیر مترقب و ناگهانی از اتکاء پدر و مادر خود محروم گردد مواجه با خطرات بزرگتری خواهد گردید و بهمین جهت ضرورت کامل دارد که ما بسموالات کودک جواب درست بدهیم . بسیار طبیعی و بمورد است که او قبل از تلاش در راه بدست آوردن استقلال در صدد تحصیل اطلاعات کافی برآید . او ممکن است راه خود را یافته و نیاز بکمک داشته باشد .

هرگاه کودکان پیرسند بچه چگونه بوجود میآید ممکن است بر حسب عقل یا ندانستگی پدر و مادر خود پاسخهای مختلف و متعددی بدست آورند هرگاه عده ای از این کودکان روزی دریابند که پدر و مادرشان بآن پاسخ درست نداده اند از فرط تعجب و دهشت بسرحد جنون نزدیک خواهند شد و معبد آنان در مقابل دیدگان شان از هم فرو خواهد ریخت و دزی را که سخیب ناپذیر میدانستند بسی ضعیف و سست خواهند یافت . برخی از کودکان هرگز از تزلزل و تأثیری که درك دروغگوئی پدر و مادرشان در آنان ایجاد میکند رهائی نخواهند یافت . عده ای از پدران و مادران بعوض آنکه بتدریج فرزندان خویش را از قید تسلط ذهنی خود برهند آنان را باشتاب بحال خود باقی میگذارند و در نتیجه يك حال بیت و سرگردانی برای آنان ایجاد میکنند که بآسانی رفع شدنی نیست . اعتماد بچه به پدر و مادر از هر حیث قابل تقدیر است لکن بمحض اینکه در مبنای این اعتماد تزلزلی روی داد کودک تا مدت مدیدی گرفتار بدگمانی و یأس خواهد گردید بنابراین والدین باید همواره اعتماد فرزندان خویش را بخود دهند

حفظ نمایند بدینقرار که نه تنها حقیقت را بآنها بگویند بلکه آنان را در بدست آوردن استقلال بیشتری یاری کنند. برخی از پدران و مادران میل دارند که فرزندان شان از زیر سلطه نفوذ فکری و معنوی آنان رهایی یابند و دائماً بدست و پای فرزندان خود می چسبند و برای آنان تصمیم میگیرند، در لباس پوشیدن و تفریح و تحصیل و انتخاب شغل وزن گرفتن و حتی انتخاب نام نوه های خود مداخله میکنند. اخیراً نمایش نامه ای در امریکا تحت عنوان «تناب طلایی» بمعرض نمایش گذاشته شده است که تا اندازه ای این معنی را روشن میکند: «مادری نمیتواند خود را راضی کند که ازدو پسر خویش جدا شود و نتیجه این افراط در ابراز مهر مادری آن میشود که یکی از پسران او دیوانه شده و زندگی خود را در بیمارستان امراض روحی پایان میرساند.» قسمت اعظم مهر مادری که بدینسان ابراز میگردد ناشی از خود پرستی و خود خواهی است.

برخی از پدران و مادران بدون آنکه خود آگاه باشند میل دارند دایره نفوذ خویش را بیش از پیش توسعه داده و شخصیت خود را زنده نگاهدارند. آنها در ابراز مهر فرزندی کاملاً صادقند زیرا خود نمیدانند چه گناهی در حق فرزندان خویش مرتکب میشوند ولی صداقت و دانستگی نمیتواند راه نادرستی را که در مقابل فرزندان خویش طی میکنند توجیه نماید. هرگاه کودکان نتوانند بموقع خود را از قید تسلط ذهنی پدر و مادر برهانند بعداً در زندگی ضمن برخورد بمشکلات زمانه و حقایق تلخ زندگی ناگزیرند که برای نجات خود تلاش و کوشش بیشتری بمبذول دارند زیرا بستگی بدیگران نیز مانند هر عادت دیگری است و هرچه آدمی مسن تر باشد تغییر عادت برای او دشوارتر است. گاه میشود که

حوادث نابهنگام از قبیل مرگ و ازدواج و انتخاب شغل و غیره فرزندان را ناگزیر میکند که بطور غیر مترقب و شدید پیوند خویش را با پدر و مادر خود بگسلند و پزشکان بخوبی میدانند که این آزادیهای اجباری و بی موقع تا چه اندازه خطرناک است! در حقیقت عده بیشماری از اشخاص عصبانی که پس از بستگی شدیدی به تسلط والدین خود ناگهان ناگزیر میشوند که راه خود را پیش گیرند و گلیم خویش را سالم از آب بدر آورند دوچار نگرانی و تردید و ناتوانی شدید و خطرناک میگردند. این اشخاص مانند کشتیهای بی فرمان دستخوش طوفان حوادث در اقیانوس پرتلاطم روزگارند و آنقدر در میان امواج زندگی سرگردانند تا بر حسب تصادف بخت بآنان روی آورد و به راهنما و یاحامی نوینی برخوردند که آنان را بتدریج از توسل بسایرین مستخلص کند. در این مورد مثلاً يك آموزگار یا يك مرد روحانی، يك پزشك یا يك دوست ممکن است بر حسب تصادف بداد آنان برسد و از میان امواج شك و تردید و ابلا تکلیفی نجاتشان دهد.

پدران و مادران ایده آل همواره در عشق فرزندان خود نقش بزرگی بازی میکنند. تجزیه و تحلیل روانشناسی اثبات میکند غالباً زن و شوهر. پدر یا مادر خود را در همسر خویش با اشتیاق هر چه تمامتر میجویند. گاه از اوقات بطور نا آگاه زن و شوهر برخی از خصوصیات روحی و جسمانی پدر و مادر خویش را از همسر خود میطلبند. مردی که مادر متین و موقر و فهمیده دارد ممکن است هنگام انتخاب همسر همین صفات را در نامزد خود تجسس نماید و گذشته از این ممکن است نسبت به تیب دختر زیبا و عشوه گر بکلی بی قید باشد و هر گاه از او سؤال کنند چرا تا این اندازه کج سلیقه است جداً تأیید خواهد کرد که قضاوتش کاملاً عقلانی است



و اعتراف نمی‌کند که مادر ایده آل، وی را در انتخاب نامزد راهنمایی می‌کند و سلیقه وی کاملاً جنبه عاطفه‌ای دارد.

هرگاه زن و شوهر در همسر خود بیش از حد همانندی با پدر و مادر ایده آل خویش تجسس نمایند ممکن است سرنوشت خانواده را بمخاطر اندازند زیرا چون بمقصود نمی‌رسند چنین نتیجه می‌گیرند همسر مطلوب خود را نیافته‌اند بلکه با ایده آلی وصلت نموده‌اند و آنگاه است که گرفتار یاس و ناکامی می‌گردند و این صخره‌ای است که کشتی بسیاری از ازدواجها با آن تصادم نموده و متلاشی شده است. این افراط در همانند کردن ممکن است بدرجه‌ای برسد که دختر و پسر تاموقعی که پدر و مادر شارح حیات دارند از تأهل چشم پیوشند چنانچه متلا پسر می‌کند است فرض کند مهر و حمایتی را که مادرش باو معطوف می‌دارد مکن نیست و همسرش بیابد. یا ممکن است بیم آنرا داشته باشد که پیوند جدید علاقه مادرش را نسبت به او زایل کند. لازم بتذکر نیست که این افکار تا چه اندازه زیان بخش است. با آنکه مهر متقابل والدین با فرزند خود همگر است تا پایان عمر همچنان بشدت ادامه یابد بعید نیست که اشخاص دیگر و جانشین یکی از طرفین گردند. مثلاً در برخی از موارد پرستاران جای پدر و مادر را در نظر شخص می‌گیرند و بچه مهر پدر یا مادر را به پرستار انتقال می‌دهد. واکنش‌های جوانان در مقابل جنس مخالف و بطور کلی در برابر زندگی و عشق و عداوت و اخلاق و مذهب و آداب اجتماعی و اکثر تمایلات در بسیاری از موارد ناشی از عاداتی است که پایه آن در دوران طفولیت بدست پرستارها یا دایه‌ها و یا مادر در نهاد ما برقرار گردیده است و به همین جهت است که مسئله همانند کردن و رهائی بخشیدن، کودک از سلطه نفوذ معنوی

پدر در مقدرات او تأثیر فراوان دارد.

در آموزشگاه نیز ما با همین مسئله مواجه می‌باشیم. در اینجا آموزگار نقش اساسی را بازی می‌کند و هدف او آنست که بردائرة تجربیات کودک بیفزاید و معلوماتی را که کودک نتوانسته است در خانه خود فراگیرد با وی بیاموزد. اما آموختن تنها قسمتی از وظیفه آموزگار را تشکیل می‌دهد و گذشته از این بسیاری از مطالبی که کودک فرا می‌گیرد بزودی فراموش می‌شود. بنابراین آموزگار بعنوان سومین قوه متنفذ در زندگی کودک نمایان می‌گردد قوه اول پدر و مادر و نیروی دوم دایه یا پرستار بود و اینک در آموزشگاه آموزگار يك دژ تأمینی و تدافعی را تشکیل می‌دهد و به منزله يك چشمه حکمت و عقل تلقی می‌گردد. يك ارتباط ایده آلی شگرفی بین آموزگار و دانش آموز برقرار می‌گردد و در اینجا نیز همانندی خارج از حد همان خطراتی را بوجود می‌آورد که در خانه پدید می‌آورد. در اغلب مباحثه‌ها دانش آموز اینطور استدلال می‌کند که عقیده آموزگار چنین و چنان بوده است و بدین طریق خود را مصون از هر گونه تعرض و حمله‌ای میدانند تا اینکه دریابد آموزگاران دیگری هم هستند که شاید بهتر از آموزگار او چیز بفهمند.

در دوران جوانی نیز این کیفیت بحال خود میماند ما بسیاری از مردان و زنان را بچشم دیده‌ایم که در دوره دکترای فلسفه بمناسبت علاقه و وفاداری با استاد مورد توجه خود، فلسفه وی را بدون چون و چرا قبول کرده و در سلك مخالفین رقیبان او در آمده‌اند. غالباً پس از خروج از محیط دانشگاه است که جوانان در مییابند عقیده و فکر استادان مورد توجه آنها چندان هم درست نبوده است و علم باین حقیقت تلخ همچون زلزله‌ای آنانرا متوحش

میکند زیرا ازدست دادن يك تکیه گاه و آگاهی از این امر تولید يك حال نگرانی دائمی و احساس نقص فکری خطرناکی میکند که ممکن است سالیان دراز دست و پای آدمی را ببندد و او را از توجه بهر کار مثبت تازه ای باز دارد. بنابراین تأسیسات آموزشی باید همواره روح آزادی و تفکر عاقلانه را در دانش آموزان پرورش دهند و از ایجاد بتی برای آنان بر حذر باشند و توجه باین نکته اساسی شاید از خود تعلیم و تربیت مهمتر باشد زیرا معلومات هر قدر هم زیاد باشد در يك شخصیت منکوب و ناقص محلی برای اجرا نمی یابد.

در ورزش نیز همانندی نقش بزرگی بازی میکند. در صحنه ورزشهای قهرمانی کودکان به قهرمانی که ایده آل آنهاست ارادت خاصی میورزند و غالب اوقات این ارادت بدرجه ستایش میرسد. دوران شباب مناسب ترین دوره برای قهرمان پرستی است. در دوران جوانی و اندکی بعد از آن ایده آل کلی تری در ذهن بوجود می آید که بیشتر اقتباس از قهرمانان کتابها و داستانهاست. آرزوها و ایده آلهای ما بدست قهرمانان تصویری و خیالی کتابها انجام مییابد و لذت سکرآوری بما میبخشد. احساسات و لذتها و آرزوهای خود را در روح آنها منعکس مییابیم. از این لحاظ سینما تأثیر حیرت انگیزی در ما دارد زیرا بر روی پرده سینما هیجان انگیزترین حوادث را بطور حقیقی مشاهده میکنیم. تماشاخانه نیز همان حال را دارد. فقط خطر اعتماد به سینما و تأثر آنست که ما را بتمشای ایده آلهای خود قانع میکند و مانع آن میگردد که شخصاً برای نیل به آرزوهای خویش دست و پا کنیم و بیش از پیش در زندگی پیشرفت حاصل نماییم.

بطور کلی همانندی یسککل قهرمان پرستی در آموزشگاه و میدان ورزش و سینما و تأثیر و ادبیات متوقف نمیکرد بلکه این میل از گهواره تاگور همواره همراه بشر است .

این تمایلات ذهن انسانی دارای ارزش فراوان است زیرا ما پیوسته درصد آنیم که از قهرمانان ایده آلی مورد ستایش خود تقلید کنیم و تلاش در راه نیل بآنها در اصلاح خود ما فوق العاده مؤثر است و مادر حقیقت برای پیشرفت بدن طریق هم يك محرك شخصی و هم يك محرك اجتماعی داریم . تنها عیب اینکار آنست که ما گاهی در ایده آل سازی چنان افراط میکنیم که نواقص قهرمانان خویش را نمی بینیم و غالباً این نواقص را بدرجه شدیدتری تقلید میکنیم و خویشتن را مواجه با خطرات بیشمار مینمایم .

در زندگی روزانه نیز همانندی نقش بزرگی بازی میکند از يك لحاظ دوستان ما قهرمانان ما هستند و دوستی با اشخاص تنها بر اثر دل بستگی به صفات اخلاقی و یا جسمانی آنها صورت میگیرد و ما ندانسته میکوشیم خود را از لحاظ توانائی و شایستگی همطراز آنان سازیم . دوستان بهمین جهت در تشکیل شخصیت ما اثر فراوان دارند و غالباً در همه چیز از آنها الهام میگیریم و تا اندازه زیاد میتوانیم با (اولیس) هم عقیده باشیم که میگوید: « من جزئی از همه آن کسانی هستم که ملاقات کرده ام. » بطور کلی رفتار و کردار ما فوق العاده تحت تأثیر دوستان و همکاران و سازمانهای اجتماعی هستند و غالباً وجدان آنها تبدیل بوجدان ما میگردد و دائماً تلاش میکنیم که مورد تقدیر و تمجید آنان قرار گیریم و از تحمل نکوهش و ملامت شدن رهایی یابیم . بعبارت دیگر ما میکوشیم خودمان را با آنها تطبیق کنیم و یکی از انگیزه های این تطبیق همان میل همانندی است . در آموزشگاه

و در صحنه زندگی اجتماعی و در تجارت و غیره مایبوسته از اشخاص موفق و مورد توجه عمومی تقلید میکنیم قانون و طب هر کدام سنت‌ها و مقرراتی دارند که پشت‌پازدن بآنها راه پیروزی را مسدود میکند. سوگندهی و کرات برای اشتغال به پزشکی يك اصل عالی را تشکیل میدهد که قرنهای متمادی است اجرا میگردد و مورد احترام است.

قوانین اعم از اینکه مکتوب باشند یا نباشند هدفی جز ثبات و تأمین سازمان جامعه ندارند و بدون آنها بشر فرصت مناسبی برای پیشرفت نخواهد داشت. قوانین و مقررات در حفظ کلیه مبانی رفتار و کردار مانقش بزرگی بازی میکنند و نباید این نکته را فراموش کنیم که محافظه کاری از لحاظ تأمین ادامه زندگی ارزش فراوان دارد و اصول محافظه کاری از ابتکارهایی بوجود آمده اند که خود بر اثر تجربه و آزمون فراوان و زحمات بیشمار حاصل شده اند و به همین جهت کاری عاقلانه نیست که آنچه را بقیمت گزاف خریداری کرده ایم بدون تأمل و باشتاب بدور افکنیم. محافظه کاری در حقیقت همان غریزه اجتماعی است که بوسیله فرد بروز میکند و در پرتو آن شخص با هر رنگ جماعت شدن برای خود آرامش و امنیت خریداری میکند. باینهمه افراط در محافظه کاری اشتباه بزرگی است زیرا اصول و مقررات موجود را می توان بهتر کرد و محافظه کاری در مقابل افکار یا مقررات نو نشانه جمود فکر و انحطاط است.

محافظه کار نگهبان تمایلات اجتماعی است و حال آنکه رادیکال حافظ تمایلات فردی است. باینهمه هر دو برای امنیت مبارزه مینمایند بدین معنی که محافظه کار برای بدست آوردن امنیتی که واجد آن نیست تلاش میکند و حال آنکه رادیکال برای نگاهداری امنیتی که دارد می جنگد

اما هر کدام آنها هنگامی که مبارزه خود را بحد افراط میرساند بالاستفاد از کیفیت نقص افکنی هدفهای اهریمنی خویش را بدیگری نسبت میدهد شخصیت بزرگ کسی است که تمایلات زادی کالی و محافظه کاری را به نسبت مناسبی بهم می آمیزد .

در مذهب همانندی و نقص افکنی نقش بزرگی بازی میکنند. کسانی که به شیطان عقیده دارند کلیه افکار اهریمنی و ناپسند خویش را باهریمن نسبت میدهند. برعکس کسانی که بخدا عقیده دارند کلیه صفات اخلاقی و روحی خود را پرتوی از نور الهی میدانند آنچه را که مابرای تأمین کمال فردی و اجتماعی خویش لازم داریم در خدا می یابیم. اوست که همه نواقص شخصیت ما را رفع میکند بدون او بی ارزش و سرگردان خواهیم بود . بوسیله همانندی مامتهای کمال را در خدا می یابیم و حال آنکه خودمان را از هر حیث ناقص می شمیریم. ما کمال خدا را ستایش میکنیم و همه آرزوهای خود را در خدا متمرکز میدانیم. در روزهای بدبختی و خطر و دشواری او پناهگاه ما بشمار میرود و چون مواجه با مسائل و اشکالات مختلفی میباشیم ایده آل هایی هم که در خدا قائل هستیم متفاوت میباشند گاهی او را خالق بی همتا، زمانی او را عادل و توانا، وقتی خدای جنگ، لحظه ای رحمان و رحیم میدانیم و چون ایده الها و احتیاجات ما متفاوت است برای خدا صفات و امتیازات مختلفی قائل هستیم .

در هر صورت خدا هر طور فرض شود چه بعنوان نگهبان جامعه و چه بعنوان حامی فرد ، ضامن تأمین منافع و احتیاجات بشر است بن براین مشاهده میکنیم که در مفهوم خدا کیفیت ایده آل سازی و همانندی بحد اعلی میرسد .

بدین طریق ملاحظه میشود در کلیه مراحل سن انسانی همانندی نقص شگرفی بازی میکند و شامل قهرمان پرستی و تقلید پرفشار دیگران و ارضاء تمایلات خود بصورت مطالعه افسانه های قهرمانی میباشد.

بدون همانندی زندگی بسی بی نمک و بی فروغ خواهد بود. همانندی بزندگی لطف خاصی می بخشد و مارا برای نیل بزندگی بهتر و عالی تری تحریک میکند و نیروهای مارا پرورش میدهد و مارا بر آن میدارد که از استعداد های خود حداکثر استفاده را بنمائیم و بدین طریق همانندی در پرورش شخصیت نقش مؤثری بازی میکند.

همانندی وظیفه دیگری را نیز انجام میدهد. هنگامیکه حرارت ما خاموش میشود و نیروی ما رو بنقصان می نهد، موقعیکه نیل ما به هدف غیر ممکن بنظر میرسد، زمانیکه احساس یأس و نومیدی مینمائیم همانندی از هر حیث مارا تقویت میکند. همانندی در حقیقت داروی نومیدی است هر بار که از فرط یأس ممکن است از ادامه مبارزه چشم پوشیم ایده آل ها ما را کمک مؤثر میکنند و مارا در رفع مشکلات متوالی تقویت مینمایند هر بار که نیروی حیات رو بضعف می نهد همانندی بیماری ما میشتابد.

### خطرات همانندی

هرگاه همانندی از حد تعادل خارج شود خطرات بزرگی بیار خواهد آورد. اگر همانندی تنها بایده ال سازی و پرورش افکار واهی منتهی گردد بسیار زیان بخش خواهد بود. هرگاه فعـالیت شخص تنها منحصر به تشکیل ایده ال های مبهم گردد زندگیش بسرعت تباه خواهد شد و کمتر نتیجه عملی از فعالیتش خواهد گرفت. این راهی است که آدمی را فرسنگها از حقیقت و پیشرفت باز میدارد. هرگاه همانندی از حد تعادل خارج گردد

موقعی فرامیرسد که رؤیا و تخیل بر مسائل صریح زندگی برتری می یابند و آنگاه است که رؤیاها به پست ترین درجه سوق می یابند و همانندی خطرناک و نامشروع می گردد و بیش از پیش بر مشکلات زندگی می افزاید.

یکی از نتایج اجتناب ناپذیر افراط در همانندی اشتباه ایده آل با حقیقت است. همه ما اشخاصی را که بمناسبت غرق در ایده آلها حقیقت را نمی توانند مشاهده کنند دیده ایم. این نوع ایده آل ساز همان خیال باف و فیلسوف منشی است که کمتر از افکار خود نتیجه مثبت می گیرد و بندرت قادر بدارد موسسه ای می گردد و در غالب موارد از تهتصبین سرسخت بشمار می رود. هرگاه همانندی بحد افراط برسد چنان حقیقت و خیال بطور درهم و برهم بهم می آمیزند که پیوسته در میان فرضیات و افکار واهی غوطه میخوریم و آنگاه است که با سلاطین و فرمانروایان و خدایان و ملیو نرها که تیمارستان هرا اشغال کرده اند بیش از چند قدم فاصله نداریم. تفکر صریح در مسائل کوچک زندگی يك مانع بی نظیر در مقابل سوق بطرف جهان تخیلات و فرضیات است.

بطور اجمال میتوان گفت که همانندی از هر حیت برای پرورش شخصیت سودمندتر از نقص افکنی است ولی در مقابل، خطرات آن هم از نقص افکنی بیشتر است و خطر اساسی آن نیز تنها ناشی از افراط در آنست. مایه توانیم همانندی را بمنزله درخت گرانپهائی بدانیم که در درجه حرارت معینی میوه لذیذ و کم نظیری میدهد لکن در کمتر از آن حرارت بامیوه نمی دهد و یا آنکه میوه زهر آلودی میدهد. علائمه سلامتی و خطر این گرماسنج فرضی نیز حقیقت و فرض است. بعبارت دیگر هرگاه بند بشد ایده آل سازی مثبت و سودمند گردد باید همواره مقرون به حقیقت باشد و از



حدود صراحت خارج نگردد. تعیین درجه تعادل ایده آلهای ماکاری دشوار نیست. مابا اندکی دقت میتوانیم ایده آلهای غیر عملی را از ایده آلهای صریح و مثبت تفکیک کنیم و مانع آن گردیم که زندگی و نیروی ما در راه نیل به سراب تباها گردد.

## عقده حقارت

« در این فصل عقده حقارت یا احساس  
«حقارت» بتفصیل مورد بحث قرار خواهد  
«گرفت و مصائب و خطراتی که از این عقده  
«پدید میآید و راه تسلط بر آن بیان  
«خواهد شد .

اگرچه قسمت اعظم و شاید همه کشمکشهای ذهنی و ناراحتی های  
روحي که دامنگير بشر ميشود از ادعاها و تمايلات سه عقده بزرگ يعنى  
عقده های شخصی و جنسی و اجتماعی سرچشمه میگيرد با اینهمه نامالایمات  
روحي و اختلافها و تضادهای ذهنی در اشخاص مختلف بطور متفاوت بروز  
میکند و يك عقده که در شرائط یکسانی در اشخاص مختلفی بروز کند  
ممکن است و اکنش های متفاوت بخشد. مثلا خانم (ز) ممکن است بمناسبت  
دلباختن بدوست شوهرش در زندگی عشقی خویش مواجه با کشمکشی  
در ذهن خویش گردد و در صدها میل فاصله ممکن است خانم (و) هم درست  
مواجه با همان وضع گردد . با اینهمه چون این خامها دوشخصیت مختلف

و جداگانه‌ای هستند، جزئیات و چگونگی و فرجام مبارزه آنها ممکن است بهیچ‌روی شباهت یکدیگر نداشته باشد و تقریباً محال است بتوان همه کشمکشهای ذهنی آنها را بیان کرد. با اینهمه عقده‌ای وجود دارد که کشمکشهای ناشی از آن تقریباً در همه یکسان است و گذشته از این به بشر زیان فراوان میزند و بهمین جهت از هر حیث شایان توجه و موشکافی است. این عقده همان عقده حقارت<sup>(۱)</sup> و یا احساس حقارت است.

## احساس حقارت

احساس حقارت عقیده و یا رشته‌ای از عقاید است که سخت بوسیله يك قيد عاطفه‌ای بهم پیوند یافته و در ما این حس را بوجود میآورد که از اقران خویش کمتر هستیم.

ما ممکن است از نقص‌های شخصی خویش صریحاً آگاه باشیم و یا بطور مبهم این نواقص را احساس کنیم و یا ممکن است بکلی از وجود آنها بی‌اطلاع باشیم گویا اینکه ممکن است بانواع و اقسام مختلف در زندگی روزانه ما بروز نمایند.

یأس و ناکامی و شکست و عجز منابع اساسی احساس حقارت را تشکیل میدهند. ما از اینکه مورد بی‌توجهی و بی‌مهری قرار گیریم و یا اینکه به محل پست‌تر ازه جلی که در آن هستیم نزول یابیم متنفریم ما میل داریم موفق شویم و بر مشکلات پیروز آئیم و همواره خوشتن را نیرومند و کامیاب بباییم. پاداش موفقیت و پیروزی آرامش ذهن و راحتی خیال است و مجازات شکست ناراحتی فکر و اختلال روح است. منبع رنج حقارت ممکن است بدن یا محیط یا ذهن آدمی و یا اختلاطی از دو و یا سه عامل باشد

## حقارت جسمانی

حساسیت شدیدی که مبتلا باحساس حقارت را پیوسته رنج میدهد ممکن است ناشی از عوامل بدنی باشد، یکی از بیماران کوچک ما مبتلا به سکتۀ کودکی گردیده و در نتیجه آن یکی از پاهایش ضعیف شده و بوز نامحسوس با آن پامی لنگید. پس از آنکه دوره نقاهت را طی کرد در آن شد که بار دیگر در ورزشها و تفریحات همشاگردان خودش شرکت جوید دوستانش نخست تا اندازه ای عدم توانائی او را درهم آهنگی با سایر بازیکنان رعایت کردند لکن بزودی تیمانه شکیمایشان لبریز گردید و باصراحت کودکانه باو گفتند که مانند پیش قادر به ورزش کردن نیست. او با نهایت تأثر مشاهده کرد که بااکراه وی را در بازی راه میدهند حتی یکی دو بار بچه های گستاخ او را «لنگ» صدا زدند و بدین طریق کله آرزوهایش میک بار درهم ریخت و غم زده و متأثر بفکر فرو رفت و باین نتیجه رسید که با پای لنگ نخواهد توانست محبوبیت و مقام دیرینش را در میان دوستانش بدست آورد. پس از چند روزی شروع بدزدیدن پول از جیب پدرش کرد و با این پول رفقاییش را بسینما دعوت نمود و برای آنان شیرینی و شربت خرید و بدین طریق تا مدتی با پول مقام سابق خود را در میان دوستانش در حقیقت خریداری کرد. خوشبختانه پزشکان زود بدردش پی بردند و بموقع از خطرات بیستری رهایش ساختند.

یکی از عوامل بدنی که فوق العاده در ایجاد حس حقارت در پسر ها و مردها مؤثر است نقصان پرورش آلات تناسلی است اعم از این که حقیقی یا فرضی باشد. ما اکنون بیماری داریم که در کلیه شئون زندگی از قبیح ازدواج و تجارت و زندگی اجتماعی تیرش بسنگ نامرادی خورده و پس

و خستگی عجیبی بر جسم و روحش استیلا یافته است. پس از مدتی تحقیق معلوم شد هنگام طفولیت یکی از دانش آموزان بدون سوء نیتی اشاره به آلت تناسلی او که اندکی از حد معمولی کوچکتر بوده نموده و پس از آن او بتدریج از اینکه در مقابل سایر دانش آموزان لخت شود خود داری میکرد و سپس برای دوری جستن از ورزش و بازیهای قهرمانی انواع و اقسام محمل می تراشید و سپس برای آنکه بهانه‌ای برای دوری از ورزش و تفریحات اجتماعی بیابد خود را علاقمند به ویولن وانمود کرد و بیش از پیش از سایرین دوری جست و در نتیجه از لحاظ جسمانی ضعیف و ناتوان شد و از اجتماع روگردان گردید و بعداً با آنکه بر حسب تصادف با دختر دلربا و مهربانی ازدواج کرد حرارت عشق آن زن نتوانست بر رنج حقارت وی فائق آید تا اینکه سرانجام ناگزیر بمراجعه به یک پزشک بیماریهای روحی گردید.

بطور کلی هر نقص جسمانی هر قدر هم ناچیز باشد عواقب وخیمی دارد و باید هر چه زودتر وسیله عقلانی مؤثری برای جبران آثار نامطلوب این نقص یافت. ما بانویی را می شناسیم که دارای صفات جسمانی و روحی قابل ستایشی است و با آنکه اندامی متناسب دارد اندکی از حد معمول بلندتر است و همین اندک بلندی قد موجب آن گردیده است که در وی حس حقارتی پدید آید. بطوریکه علی رغم صفات روحی و زیبایی جسمانی و مخصوصاً معلومات خود، از لحاظ اجتماعی فوق العاده عقب است زیرا همین احساس حقارت به وی اجازه نمیدهد افکارش را بمنصه ظهور رساند. او دوبار فرصتهای گرانبهای را چه از لحاظ انفرادی و چه از جهات اجتماعی برای پیشرفت جالب توجهی از دست داده است. او خانواده‌ای نیک نام و

ثروتمندی دارد با اینهمه این مزایای طبیعی و گرانها بنظر وی این حقیقت را که وی قدش از اندازه بلندتر است جبران نمیکند. در این خصوص باید یاد آور شد که بسیاری از اشخاص کوتاه قد نیز چنان رنج و حقارتی در خود احساس مینمایند که از هر گونه ترقی و پیشرفت در اجتماع باز میمانند. برای اثبات این نکته مثال زیاد است. تنها کافی است گفته شود که هر گونه انحرافی از تناسب و ظاهر جسمانی ممکن است موجب ایجاد حس حقارت در شخص گردد

## حقارت روحی

عوامل روحی ایجاد عقده حقارت نیز از حد خارج است. کودکی در آموزشگاه نمره بد میگیرد و از سایر دانش آموزان عقب میماند و در نتیجه دوچار یأس و نومیدی میگردد. پدر و مادرش بعوض آنکه بعقل عقب ماندن وی پی برند و او را در تسلط بر نقص خود یاری کنند پیوسته ملامت و سرزنش میکنند. او برای نیل بمقصود تلاش بیشتری ابراز میدارد لکن هیولای شکست از یکطرف و نقصان کمک دیگران از طرف دیگر پیوسته او را می ترسانند تا بجدی که خود را ناتوانتر احساس مینماید و بتدریج هر گونه اعتماد بنفسی را از دست میدهد و بخود میگوید: «من استعداد ندارم. این کار از عهد من خارج است». سر درد و گریه بیموقع و بالاخره بیماری روحی که آخرین وسیله رهایی یافتن او از احساس حقارت است پشت سر هم دامنگیرش میشوند.

کودکی که استعدادش معمولی است ولی پدر و مادر معروف و شایسته ای دارند زندگی را در شرایط نامطلوبی آغاز میکنند. یکی از روانشناسان معروف میگوید دلش بحال دختر و پسری که پدر و مادر فوق العاده شایسته ای

دارند میسوزد. از آن بدتر حال برادر یا خواهری است که برادر یا خواهرش از لحاظ جسمانی یا ذهنی بروی تفوق محسوس دارد زیرا هرگاه در این مورد کودک حساس باشد و از لحاظ روانشناسی باو توجه کامل معطوف نگردد بدون شبیه با خطر بزرگی مواجه خواهد گردید زیرا بتدریج کودک پیش خود فکر خواهد کرد که دارای استعداد کافی نیست و ارزش ندارد که برای تقویت و پرورش قوای محدود خود تلاش کند. او چنین می اندیشد که چرا بیپوده وقت خودش را تلف کند؟ هر قدر هم زحمت بکشد هرگز بیای آذر در درس نخواهد رسید و یا هیچوقت مانند حسن فوتبال بازی نخواهد کرد. بدین طریق غالباً لیاقت ها و استعدادهایی که اگر چه بدرجه نبوغ نمیرسد ولی برائر تربیت و پرورش ممکن است نتایج بسیار گرانبهائی بخشد از دست میرود و بجای آنها حس حقارتی در شخص پدید می آید که زندگی او را برای همیشه تباہ و ضایع میسازد.

بسیاری از کودکان برائر اوضاع خانه دستخوش حس حقارت می گردند. اختلاف دائمی بین پدر و مادر، جدائی، نفاق، طلاق، آلتولیسم و بطور کلی هر چیز که کودک را یا در مقابل وجدان خود و یا در نظر دیگران حقیر و شرمنده کند عامل مؤثری برای ایجاد حس حقارت است. در این خصوص یکی از تأثر انگیزترین داستانهای که ما گوش کردیم داستانی بود که از قلب حساس کودک نه ساله ای تراوش کرد:

او روزها، هفته های متوالی از دوستانش در باره طرز امرار اوقات تعصیل خود در خانه خودشان داستانهای لذت انگیز و پرشوری شنیده بود و چنین تصور میکرد پس از مدتی تحصیل و اقامت در آموزشگاه چندروز تعصیل عید را با چنان خوشحالی و مسرتی بسر خواهد برد که بکلی خستگی

جسمانی و روحیش زاید خواهد گردید

اما افسوس چون بخانه رسید دریافت پدر و مادرش همه مریضه کرده اند و یکی در خانه بسر میبرد و دیگری در میهمه نخانه و نه گزیر گردید که ده روز نزد این و ده روز نزد دیگری بسر برد و این حدائی چند او را دل سرد کرد و در مقابل دوستانش که همه ایام عید را بفرخنده ترین وجهی بسر برده بودند شرمسار ساخت که تا مدتی آنرا از ذهن پاک و سی آرایشش محو نشد.

ما مخصوصاً در میان کودکان خانواده های بیگانه مواجه ب عقدہ حقارت میشویم مثلاً فرض کنید يك خانواده آلمانی خود را بامریکا رسانیده و در آنجا اقامت گزیده است. کودکان این خانواده بمدارس امریکائی میروند و بزودی خود را با آداب و رسوم امریکائی آشنا میسازند لکن پدر و مادر آلمانی از طرفی آنقدر پیرند که میداندارند و بپدر و رسوم قدیمی خود را از دست بدهند و از طرف دیگر زهد بصرز زندگی ماشینی امریکاییان خوش بین نیستند. دختر خانواده بزرگ میشود و در عفت و کمال و زیبایی توجه پسر ها را جلب مینماید و هنگامی که دلبست دلبستجوی حقوق امریکائی را که هم تمول دارد و هم جوان تدبیر است میرباید خودش نیز سخت فریفته آن جوان میگردد و کار بجائی میکشد که جوان رسماً از دختر اجازه میخواهد که برای خواستگاری او نزد پدرش برود. در این موقع است که دختر در آشنا کردن خاطر خواهش ب پدر و مادرش تردید حاصل میکند زیرا آنها در خانه بسیار محقری در یکی از کوی های کیف شهر بسر می برند و پدرش بشتغل کوچکی بمون و غروشی روزگار میگذراند و گذشته از این به همان راه و رسم آلمانی در امریک بسر میبرد.



ختر زیبا از پدر و مادرش و رفتار و کردار و طرز زندگی آنها خجالت یکشد و میترسد. که خواستگارش را بخانه دعوت کند و پس از مدتی کشمکش ذهنی بالاخره ترجیح میدهد روابط خود را با آن جوان قطع کند و در عین حال کمتر با جوانان امریکایی معاشرت نماید و بیشتر وقت خود در خانه بگذارد. بدیهی است از این حس حقارت تصویری و بی اساس عواقب وخیمی بیار میآید و مسلم است هرگاه دختر آلمانی اندکی دقیق تر فکر میکرد درمی یافت که طرز خوراک خوردن و لباس پوشیدن مشخص شرافت و بزرگی نیست و گذشته از این پول و ثروت مظهر اساسی شخصیت بشمار نمی رود و آشنایی خواستگار او با پدر و مادرش به تنها اثر نامطلوبی نداشت بلکه ممکن بود بمراتب بر قدر و منزلت او در نظر عاشقش بیفزاید.

گاه از اوقات در صحنه زندگی رنج حقارت ممکن است بر شخص بیگناهی تحمیل گردد چنانچه ما بیماری داریم که در سن چهل سالگی اینک مشغول بهبودی یافتن از اثرات مدهش رنج حقارتی است که بر او تحمیل شده است. توضیح آنکه این مرد در سن بیست و دو سالگی در پرتو حمایت و توصیه پدرش که مردی ثروتمند و با نفوذ است در یکی از کارخانه‌هایی که پدرش در آن سهام بود مقام بزرگی بدست آورد که ماهی بیست هزار دلار حقوق داشت. هیچ کس انتظار نداشت که او بتواند وظیفه خود را درست انجام دهد و چنانچه باید کار کند. با اینهمه بزودی معلوم شد جوانی شرافتمند و بسیار فعال است و بدون استمداد از دیگران سعی کرد دنیاقت خود را برای استفاده از چنین حقوق هنگفتی اثبات نماید و بی‌و برای انجام کاری کوچکتر هم آماده نبود چه رسد به شغلی که

مستلزم تجربه و معومات زیددی بود. چون موفق بانجام وظیفه خویش مطابق دلخواه خود نکردید که از خودش و کارش و خنواشته‌اش و هر کسی که در قرار دادن او در چنین مقامی دخالت کرده بود متنفر گردید و بتدریج رنج حقارت او در کلیه شئون زندگی منعکس گردید و خود را از لحاظ اجتماعی عقب مانده و شکست خورده و نالایق دانست و بیس از پیش‌تین کرد که همه کس از ناشایستگی و بی‌استعدادی او آگاهی دارد. نواقص فرضی بتدریج بر او چیره شد و او را از زندگی بیزار کرد و به نقشه خون‌کشی در مغزش قوت کامل بخشید. خوشبختانه در این مرحله بر حسب تصادف از مقامش استعفا کرد و کار کوچ‌تری که درخور استعداد و نیفتشش بود بدست آورد و مشاهده کرد که کاملاً از عهده انجام آن برمی‌آید و بتدریج احساس رنج حقارت را از دست داد و ایندست بحال عادی و زندگی امیدبخش می‌گردد.

زنی زیبا که دارای شخصیت نیرومندی است با آنکه در زندگی خویش کارهای مهمی انجام داده و بر مسکرات بزرگی و ثقیل آواره است همواره خود را نالایق و گنده‌کار میدانند. احساس حقارت مانند یزده‌ی ست که بر روی همه اقدامات و کارهای او افتاده. چهره تپید می‌پوشد و با آن‌ها را ناچیز جلوه می‌دهد. پس از تحقیر دقیق معنوی سد که در دوران کودکی مادر کوتاه فکرش پیوسته صفت و مملکت خرافی و هوس‌ریخت فرضی خواهر بزرگترش را برخ او کشیده و حزن رنج حتمی در روی پدید آورده که باسانی از جان او دست بردار نیست.

یک زن بیوه و بی‌جوان تردید بود. یکی قدی رنج حزن خود گرد و حال آنکه اوزی زیبا و طراز و بهوش است و در عین حال فسی پند

و طبعی سخاوتمند دارد. زندگی زناشویی او شامل يك رشته فداکاریهای شخصی بوده است. شوهرش متأسفانه آن هیجان جنسی عادی را نداشته و لزوم رعایت غرایز جنسی را در زندگی زناشویی بهیچ روی درك نکرده است.

همسر وی احساس کرده است که چیزی کم دارد ولی درست ندانسته است که شوهرش برای او بیشتر حال کم‌دکی را دارد و نه شوهری را. او بتدریج تمایلات جنسی خود را در طاق نسیان نهاد و خود را اذل و جان برای کمک بشوهرش آماده نمود و مانند کودکی او را پرستاری کرد و تا موقعی که زننده بود از هر حیث راضی و شادش نگاه داشت. البته خودش نیز از این خدمت و فداکاری تا اندازه‌ای خوشحال بود لکن همواره احساس میکرد که باید چیزی بگوید و از خودش صحبت کند و بهمین جهت پیوسته در باره حوادث روزانه زندگی خود، از چیزهایی که خریده بود و اشیائی که دیده بود صحبت میکرد. بتدریج معلوم شد که این پرچانگی او از لحاظ روانشناسی پرچانگی عادی نیست بلکه میکوشد از نابودی شخصیتش بر اثر رنج حقارت روز افزون جلوگیری کند. خوشبختانه کم کم با آگاهی به عقده خود اینک در شرف بهبودی یافتن است.

### جبران

هرگاه احساس حقارت سندی در آدمی تولید گردد، منبع آن هر چه باشد جزء شخصیت آدمی میگردد و اعم از اینکه معلوم شخص باشد یا نباشد بدون شبهه تمایلات و تحریکات و تلاطمهای در شخص برای رهایی یافتن از آن پدید میآید.

عقده حقارت نمیتواند بهمین حال 'وئیه خود باقی بماند یا شخص



میرساند که ریشه ظاهر فریبنده و اعتماد پیش از حد از سر چشمه حقارت و عدم لیاقت آب میخورد. مابطور کلی بمحض برخورد بشخصی که خودش را میگیرد و تکبر میفرشد حس میکنیم که چیزی در چنته ندارد و آدمی صادق نیست. اما این نکته را باید بخاطر داشت که خود گرفتن و تفرعن فروختن و ادعا داشتن ممکن است بطور نا آگاه در شخص ایجاد گردد. اشخاص باین وسیله می توانند کم و بیش نواقص خود را رفع نمایند و هرگاه نمی توانستند باین وسیله اشکالات و عیوب خود را رفع نمایند شاید بکلی در صحنه اجتماع مغلوب و پایمال میشدند.

شاید معمولی ترین وسیله جبران ضعف و ناراحتی فکر، توسل به تخیل و سوار شدن بر بال تصور باشد. بشر در هر مرحله از زندگی این وسیله را بکار می بندد. زندگی کودکان مخصوصاً زندگی مخفی آنها رؤیائی بیش نیست. تخیل جهانی و بی انتهای است. تنها يك آب و رنگ مختصر تخیل کائی است تا دختر مسکین و ناتوانی را که در میان کثافت میلولد تبدیل شاهزاده خانمی افسو نگر نماید و غمخانه او را به کاخی رؤیا انگیز مبدل کند. قصه ها و داستانهای موهوم به کودکی که زندگی محقر و غم انگیزی دارد اجازه میدهد که در جهان دل انگیزی بسر برد که در آن شاهزاده ای با و دل می بندد و دختران پادشاه برای جلب دوستی و محبتش سر و دست میسکنند. جوانان نیز پیوسته دردنیای شیرین احلام و تخیلات سیر میکنند. دانشجو ممکن است ارضاء تمایلات تامین نشده خویش را از افسانه های خیال انگیز بخواهد. دکانداری که از داشتن مغازه تنگ و محقر پیوسته رنج میبرد ممکن است این رنج را با خوابهای طلائی و تجسم دور نمای معازه های مجللی که در آینده نزدیک ساخت

جبران نماید. مذهب و فلسفه و هنر و ادبیات همه وسایل بسیار گرانبهائی هستند که بشر با توسل به آنها میکوشد کشمکش های ذهنی خویش را حل کند و در ذهن خود آرامشی بوجود آورد. مؤسسات یشماری وجود دارد که برای مواجهه با کشمکش های بزرگ زندگی فرمولهائی ساخته و پرداخته ای دارند.

جبران ممکن است برای شخصی که دارای احساس حقارت سدیدى است ایده الهای و هدفهای فرضی ایجاد کند. میں خود نمایی و اظهار کمال ممکن است تا اندازه ای از احساس رنج و حقارت سکاھد شخص بتواند و لایق ممکن است هدفها و ایده الهای دور و دراز برای خود تعیین کند و آنگاه دیگران را مورد انتقاد و ملامت قرار دهد که چرا هدفهای عالی و بلندی مانند ایده الهای او ندارند لکن هدفهای عالی و غیر عملی خودش او را از ملامت و انتقاد شدید میروسانند بدین معنی که هدف آنقدر بلند و غیر عملی است که عدم موفقیت در نیل بآن گناه قابل انتقادی بنظر نمیرسد. این کیفیت تا اندازه ای شبیه بخود فریفتن است. توضیح آنکه مادریر تو تفکر نامشروعی برای خود احترام و آرامش ذهنی خریداری می کنیم، در اینجا نیز شخصی که احساس حقارت میکند ممکن است کاری انتخاب نمید که بکاری که قبلا در آن شکست خورده است ارتباط زدیث داشته باشد و بدین طریق مردی که در شغلی شکست خورده است ممکن است، تعمیم این شغل بدیگران رنج شکست خود را جبران کند. او ممکن است خودش قادر بانجام کاری نباشد لکن بدیگران میتواند بگوید چکار کنند؟ آن کار را برای خود کار و علاقه ای که بآن دارند تعقیب نمیکنند، که تنبیه عنوان جبران حقارت خود ادامه میدهند کار بر روی کرده ای است که

حقارتشان را مستور میدارد. زنی که نخست در مقابل پدر و بعد در برابر شوهر خویش احساس حقارت میکند ممکن است در سلك يكی از پرشورترین و متعصبترین مدافعین حقوق زنان در آید. مردی که در مقابل زنان چون برف در آفتاب آب میشود و از نزدیک شدن به آنها سخت می ترسد ممکن است بتدریج بمنزله مخالف سرسخت زن تلقی گردد و از این لحاظ بعنوان متخصص در شناختن جنس لطیف بشمار رود و خود این شهرت را بعنوان جبران حقارت اولیه خود بیش از پیش تقویت نماید. اشخاصی که از حرف زدن بیم دارند و در هر قدمی از ترس، هزاران احتیاط مرعی میدارند ممکن است بعنوان انتخاب خاص باهوش و مدبر قلمداد گردند و اشخاصی که از این راه بهره مند شده اند آنها بعنوان وسیله تجارتي در زندگی اجتماعی بکار می برند. این اقدام آنها يك نوع جبران است.

يك شکل دیگر جبران را نیز باید یاد آور شد ممکن است این شکل را صورت تخصصی نام نهاد. فی المثل جیمی کارش درد بپرستان از هر حیث رضایت بخش است و چه درد رس و چه در ورزش يك شاگرد عادی بنظر میرسد ولی خودش به حد عادی راضی نیست و میل دارد ستاره شود و مانند هر ستاره ای بدرخشد اما احساس میکند آن استعداد و لیاقتی که برای تجاوز از حد عادی لازم است ندارد و در نتیجه خودش را میخورد و بیش از پیش درد احساس ناراحتی می کند. ناگهان راه حلی بنظرش میرسد و بتقرر که يك علاقه غیر معمول و جالب توجهی برای خود می تراشد از قییم علاقه به نجوم، فلسفه، زبان میخی و حتی ساکسفون و غیره که با چیزهای مورد علاقه پسرانی بسن او فوق العاده دور باشد. هنگامی که یکی از ادب دشته ها را انتخاب کند و باوله و حرص هر چه تمامتر شروع بمطالعه

کتاب در باره آنها میکند و حتی اوقات تحصیلات مرتب خود را صرف پرداختن به علاقه تصنی خویشت مینماید و بدینصریق نمرده هیش بیش از پیش کمتر میشود و مطالعه خصوصی او آنقدر وقتش را می گیرد که ناگزیر از ورزش و حتی دید و بازدیدهای اجتماعی چشمه می پوشد و در جست ضروری حضور نمی یابد و از اینکه در خصوصش تمام وقت او را اشغال نموده است پوزش می طلبد. تمام اوقات او بدینصریق دانسته یا ندانسته صرف پرورش علاقه تصنی وی بکار بی نتیجه و بی فایده ای میگردد. حرکت اصلی وی در حقیقت برای مبادرت باین تلاش جنون آمیز دوری از حقیق تلخ یعنی عدم توانایی زور آزمائی و رقابت با اقران خود در کلاس درس و میدان ورزش است. بدیهی است علاقه وی ناشی از استعداد و شایستگی ذاتی برای موضوع غیر عادی خاصی نیست بلکه تنها وسیله ای برای جبران رنج محقارت اوست. البته برخی از موارد است که آدمی در این کارهای غیر عادی نیز بر حسب تصادف لیفتی دارد ولی این موارد بسیار نادر است. جیمی تنها باین نکته پی برده است که ابراز لیاقت معمولی در یک کار غیر عادی توجه دیگران را بآدمی جلب میکند. پدر و مادرش نیز زبان بمدح و ستایش و میگوشتند و از اینکه تا آنوقت نمی دانستند نابغه ای بوجود آورده اند شگفت میخوردند و بدینطریق میل جیمی بآسانی ارضاء میگرد ولی سری و زوید گران تمام میشود زیرا نه تنها از تحصیل خود باز میماند بلکه بتدریج ز اجتماع روگردان شده و ترجیح میدهد که تنها ماند و بدینطریق بری زندگی در اجتماع آماده نمیگردد و راه سقوط صرف بسختی و نرسدگی بروی او باز میشود این واکنش های نامصوب خصص در دوران جنو بهس ندارد بلکه شامل دوره بدوغ نیز میشود.



جبران ممکن است از طریق تضاد و مخالفت با کیفیت موجود صورت گیرد. برای آنکه بوجود کیفیت تضاد در آدمی پی بریم کافی است فهرست چند کلمه را بشخصی بدسیم و از او بخواهیم نخستین کلمه ای را که پس از هر کلمه بدهن او راه می یابد در کنار آن کلمه یادداشت کند ملاحظه خواهیم کرد که غالباً کلمات مخالف آن کلمات را خواهد نوشت زیرا معمولاً هر کلمه ای بیدرنگ ضد خود را یاد می آورد چنانکه کلمه روشنائی تاریکی را و کوتاه بلند را و روز شب را بخاطر می آورد بطوریکه گوئی این تداعی تضادها خود یک قانون روانشناسی است. هر گاه سدی در مقابل عشق و محبت ما بوجود آید ممکن است محبت تبدیل بدستمنی گردد. بجای که باتمایلاتس مخالفت کنند ممکن است فریاد بکشد و خود را بزمین بکوبد و مادرش را چنگت بزند لکن بمحض اینکه مادرش به میل او تن داد محبتش دوباره گل می کند و مادرش را غرق بوسه مینماید و خطای گذشته را به نیکوترین وجهی جبران میکند. عاشق وقتی مورد بی اعتنائی معشوق قرار گیرد قهر میکند لکن راه برای آشتی همچنان باز است و پس از اصلاح وضع با محبت و عشق سوزانتری بطرف معشوق باز می گردد و بدین طریق قهر پیشین را بطرز مؤثری جبران میکند. سیاستمداری از طرف رئیس حزب از حزب اخراج می گردد و در نتیجه صدچندان بر شدت مخالفت وی علیه حزب افزوده میشود لکن هنگامیکه کار بسازش میکشد و آهنگ صلح زده میشود او بمراتب بیس از گذشته به رئیس خود مهر و علاقه می ورزد اینهم در حقیقت جبران است.

این میل نوسان یافتن بین دو قطب مخالف همواره در آدمی وجود

مشاهده میکنید يك شخص لا مذهب بدینی میگردید و در آن دین چنان مؤمن میشود که مؤمنین عادی را نیز پشت سر میگذارد. يك شخص ممسك ممكن است ناگهان خراج و بلند ضبع شود يك زن هر جائی ممكن است ناگهان نه تنها از چوبان فحشا بکلی قدم بیرون بدهد بلکه عفت دوستی و پاکدامنی را از حد بگذرانند. شخصی که قبل از ازدواج زندگی کاملاً آزادی داشته است ممكن است پس از تأهل بکلی گذشته را فراموش کند و هم خودش سخت مقید شود و هم نسبت به آمیزشهای اجتماعی همسر و دخترانش سختگیری را از حد بگذرانند. پدری که در دوران کودکی خود بیش از حد مقید بوده است ممكن است بفرزندانش خود آزادی بی حد و حصر و غیرعاقلاً بهای اعطاء نماید. پسران و دخترانی که در شهرهای کوچک و مقید بسر برده اند وقتی وارد پایتخت یا شهر پر جمعیتی میگردند آزادی را از اندازه میگذرانند و مردی که عمر خود را در بازارهای پر جوار و جنجال شهرهای بزرگ بسر برده است بمحض اینکه چند روز تعصیب پیدا کرد و دوبار بنسبته تند بدهکده دور افتاده ای پناه میبرد.

ما باندازه کافی درباره جنبه های منفی احساس حقارت و جبر و صحبت کرده ایم. هر گاه دامپائی را که در مقابل ما گسترده شده است تشخیص دهیم ممكن است از افتادن در آن احتراز جوئیم در عین حال باید این نکته را اعتراف کرد که عقدہ حقارت دارای جنبه های مثبتی نیز میباشد که ممكن است نفع شخص تمام شود.

«عقدہ حقارت» را رخی از روانشناسان «عقدہ صرعی» نامیده اند و حتی در این خصوص کتابی انتشار یافته است که عنوان آن «جذب و تنافس» است. بدیهی است بدون این حس نقص و بدون گاهی از محدودیتها

خودما زندگی بس دشواری خواهیم داشت و بقول براونینگ عقده حقارت ستاره‌ای است که ظلمات را در زیر پای ما می‌شکافد و مارا بر آن میدارد در راه نیل بهدفعهائی که در خارج از دسترس مافرارد دارد تلاش کنیم و بدین‌طریق منبع الهام و محرك پیشرفت است.

نقصان موفقیت و کمال مارا بر آن میدارد که پیوسته بمبارزه ادامه دهیم و بیش از پیش بر شایستگی و لیاقت و شخصیت خویش بیفزائیم. از لحاظ اجتماعی نیز احساس حقارت دارای ارزش فراوان است. بدین معنی که بیش از پیش بر مهر و عطوفت و انس دوستان ما میافزاید. اشخاص از خود راضی که خویش‌تر را همواره برتر از دیگران میدانند کمتر جذاب و خوش اخلاق میباشند و آن صفات جذابیت و زود جوشیدن را که لازم دوستی است فاقد میباشند و بهمین جهت خیلی دیر دوست پیدا میکنند. بنابراین احساس حقارت برای عده کثیری از اشخاص نه تنها مانع بزرگی برای پیشرفت بشمار نمیرود بلکه از هر حیث بحال آنان نافع است گویانکه هرگاه از حد تعادل خارج گردد بسیار زیان‌بخش و خطرناک میگردد و برای رفع آن باید چاره اساسی اندیشید. احساس حقارت کم و بیش جنبه نسبی دارد بدین معنی که اگرچه ممکن است در برخی جهات فاقد استعداد و لیاقت باشیم با اینهمه مسلم است که می‌توانیم از جهات دیگر این نقص را مرتفع سازیم.

ناید دانست که جبران دو نوع است: عاقلانه و غیر عاقلانه. جبران غیر عاقلانه معمولاً برای رفع نقص احساس حقارت کافی نیست زیرا ناشی از مواجهه صریح با این عقده نمیباشد هرگاه حقارت کاملاً بقسمت صریح وجدان انتقال یابد جبران از هر حیث مفید و مؤثر در پیشرفت زندگی است

هنگامیکه یاس و نو میدی کاملاً دامنگیر ما گردیده است و احساس میکنیم که سخت پایمال سر نوشت شده ایم بهترین راه برای جبران این یأس آنست که خاطرات موفقیت های نسبی و پیشرفت های دیگر خود را بیاد آوریم بدیهی است که چنین جبرانی چه از لحاظ انفرادی و چه از جهات اجتماعی بمراتب از يك روش طغیان آمیز و یا ناشکیبائی بهتر است و بطوریکه قبلاً گفتیم مذهب و فلسفه و ادبیات و هنر از منابع پربرکتی برای جبران بشمار میروند. مذاکرات و مشورتهای عاقلانه و صریح درباره اشکالات مختلف و کشمکش های ذهنی ممکن است منجر به یافتن راههای جبران رضایت بخشی گردد.

اشخاصی که گرفتار نواقص بدنی میباشند برای جبران این نواقص ممکن است طرق جبران متعددی بیابند. فی المثل پسری که در دوران کودکی بر اثر فلج یکی از پاهایش کوتاه شده است ممکن است خود را در بازی تنیس آقدر تکمیل کند که جزء قهرمانان در آید و بدینضریق عیب پای خود را بپوشاند. (دموستن) که مبتلا به لکنت زبان بود بر اثر پشتکاز و بردباری درسلک بزرگترین خطبای جهان در آمد.

مردی که ناییناست نمی تواند نقاش یا مجسمه ساز بزرگی شود لکن ممکن است بر اثر دقت و پشتکار يك موسیقی دان کم نظیر گردد. ما توانی مانند هلن کلر که هم کور و هم لال هستند در جهان ادبیات و نویسندگی ممکن است شهرت فراوان بدست آورند مردی که استعداد علمی ندارد ممکن است در رشته زبان شناسی تخصص کامل بدست آورد کسیکه یوقت و استعداد هنری ندارد ممکن است در اداره مؤسسات تدیستگی فراوان بخرج دهد. زنیکه بنظر مردها جذابیت ندارد ممکن است در مؤثر اجتماعی

به پیشرفت های شایان ذمّه گردد . بدین طریق بجای آنکه برای جبران احساس حقارت بایده الهای تصنعی متوسل گردیم و یاد رصدا حراز تخصص در يك كار غير عادى بر آئیم و یادست به دامن کیفیت تضاد و فعالیت های غیر عاقلانه و تخیل گردیم راههای مشروع و بسیار رضایت بخشی در هر قدم از زندگی وجود دارد که ما با تعقیب آنها نه تنها می توانیم حس حقارت را جبران کنیم بلکه بیس از پیش بر لطف و ارزش زندگی بیفزائیم

### خلاصه

وجود احساس حقارت در هر شخص توأم با دو مسئله است که بیکدیگر بستگی تام دارند . توضیح آنکه شخص دارای عقده ای است که هرگاه عاقلانه آنرا اداره کند ممکن است بر فدرت عوامل موفقیت و نیک بخشی او بیفزاید . برعکس هرگاه نتواند درست با این عقده حقارت مواجه گردد ممکن است گرفتار شکست و عدم موفقیت و تیره روزی شود . نخستین قدم شخص در راه حل مسئله عقده حقارت ، علم بوجود آن در شخص است زیرا تا ما از چگونگی دشمن اطلاع نداشته باشیم نمی توانیم با آن مبارزه کنیم در غیر این صورت ممکن است عوامل بی آزار را بجای دشمن تصور کنیم

گاه از اوقات احساس حقارت را بدون کمک روانشناسی نمی توان در خود تشخیص داد لکن غالباً این حس چنان بماند يك است که میتوانیم بدون رنج زیادی بوجود آن پی ببریم . البته همیشه لازم نیست که ما بطور دقیق مبدأ عقده حقارت را پیدا کنیم بلکه توجه کامل بزندگی نفسانی کافی است که ما را کاملاً از وجود اشکال آگاه کند و ما را دریافتن راه حل عاقلانه کمک مؤثر نماید .

در هر صورت برای جبران احساس حقارت و سائق بسیار مؤثری در اختیار آدمی است. همچنین برای ریشه کن کردن این حس از نهادشخص و ساقلی وجود دارد که متأسفانه عاقلانه نیست و توسل بآنها خطرات فراوان دربردارد.

## تلطیف غرائز

« در این فصل تلطیف یعنی یکی از گرائیها -  
 « ترین کیفیت های ذهن مورد بحث قرار  
 « خواهد گرفت + در تلطیف غرائز تمایلات  
 « و خواسته های اولیه آدمی از یکطرف  
 « و وظائف و مسئولیت های اجتماعی وی  
 « از طرف دیگر در ترازوی عقل نهاده  
 « خواهد شد و بین آنها موازنه ای حاصل  
 « خواهد گردید + قوائی که از تمایلات  
 « ابتدائی و خام شخص سرچشمه نمیگیرد  
 « از هدفهای حصولی نا پذیر و غیر عقلانی  
 « منحرف گردیده و بصورت فعالیت های  
 « مثبت و مفید و جان بخش درمیآید در برآو  
 « تلطیف ، ما راه نجات از کشمکش های  
 « ذهنی و بدست آوردن آرامش و سکون  
 « روحی گرائیهای را که اساس سعادت  
 « و نیک بختی آدمی است پیدا می کنیم »

در فصل های گذشته ما کشمکش های ذهنی و راههای مبارزه با آنها را یاد آور شدیم و اینک قبل از شروع این فصل بار دیگر آنچه را در باره عقده ها گفتیم در چند سطر خلاصه می کنیم. هیچ بشری نیست که از عوارض

عقده ها مصون باشد. هر بار که عقده ای بوجود آید بدون شبهه کشمکش های ذهنی شدیدی در بر خواهد داشت. سه عقده اساسی یعنی شخصیتی و جنسی و اجتماعی که عقده ها نیز از آن سرچشمه میگیرند هرگز هنگام بروز با یکدیگر سازش ندارند و بدون شبهه بین آنها اختلاف و کشمکش بوجود می آید و هر بار که این کشمکش بمنصه ظهور رسید باید برای رفع آن فکری اندیشید. شخص باید حتی المقدور با این کشمکش مردانه مواجه شود و اجازه ندهد که بر ذهنش استیلا یافته زندگی را تباه سازد.

چه عواملی در مبارزه شخص با کشمکش های ذهنی تأثیر زیاد دارند؟

هنگامیکه حیوانی مورد حمله قرار میگیرد با اسلحه های طبیعی خودش بدفاع می پردازد. بیردندان و چنگالهایش را بکار می اندازد، برخی از حیوانات خود را بمردن میزنند. انسان هنگامیکه مشکلات و کشمکش های ذهنی بر میخورد به منابع طبیعی شخصیتش متوسل میگردد. برون گرا بفعالت شدید می پردازد و درون گرا به نیرومندترین وسیله تدافعی خود یعنی فکرش ملتجی میشود. این توسل با اسلحه های طبیعی نخستین عامل در راه مبارزه با کشمکش های ذهنی بشمار میرود.

دومین عامل بسته به شدت یا ضعف کشمکش ذهنی است و آنهم ارتباط کامل با کیفیت روحی و شخصیت خود آدمی دارد. ماخانمی ثروتمند و فهمیده از اهل نیوانگلند را می شناسیم که در سن ۷۸ سالگی مواجه با کشمکش ذهنی بزرگ شده است تنها برای آنکه پزشکانش اعلام داشته اند که باید صبحانه خود را در درخت خواب صرف کند و حال آنکه بنظر او این کار



دور از اخلاق و ادب است و حال آنکه بنظر اکثر ما بسیار بعید مینماید که چنین موضوع ناچیزی تولید کشمکش نماید.

بطور کلی شدت و کشمکش بسته باهمیت و قوت عقده های مخالف است.

عامل سوم عبارت از رأی جامعه است اکثر اشخاص نمی توانند در مقابل رأی جامعه به حیات خود ادامه دهند. در اینخصوص باید یاد آور شد که رأی جامعه نیز نه تنها از لحاظ زمان بلکه از جهات جغرافیائی نیز متغیر است. قوانین و مقررات اجتماعی دوهزار سال پیش یا حتی دویست سال پیش بهیچ روی با قوانین و مقررات امروز تطبیق نمی کند. بیاد آورید ازدواج به آن شکلی که امروز معمول است چه تحولات و تغییراتی را طی کرده تا باین مرحله رسیده است؟ یا تنهاتاریخچه لباس پوشیدن خانها را بنظر آورید که چه مرحله را پیموده است؟ گذشته از این مقررات اروپا با امریکا و امریکا با ایران و تهران با اصفهان فرق بسیار دارد بطوریکه می توان گفت قوانین و مقررات اجتماعی بمثابة دوائر متداخلی میباشند که در داخل هم قرار گرفته اند و شخص معمولاً سعی می کند موافقت دایره ای را که در داخل آن زندگی میکند تحصیل نماید. البته این را باید اضافه کرد گاهی است شخصی که سر پر شور دارند مقررات اجتماعی را پایمال می کنند. کریستف کلمب افترا و شکنجه و حبس و بی آبرویی را ندیده گرفته و خود را به آغوش امواج اقیانوس بی انتها افکند تا دنیای جدید را کشف کند و تا جهان باقی است از این قبیل بی باکانی که به مقررات و رسوم اجتماع بنظر بیقیدی می نگرند وجود خواهد داشت.

## تلطیف عواطف و غرایز

تقریباً قسمت اعظم راهپایی را که ذهن آدمی برای فرار از مواجهه صریح با کشمکشهای ناشی از اصطکاک و تصادم عقده های خود، بکار میبرد از نظر گذرانیدیم. ما در موارد متعدد زندگی خود کم و بیش برای رهائی از کشمکشهای ذهنی باین وسایل متشبت میگردیم با اینهمه باید همواره بخاطر داشت این وسائل تنها عصاهائی هستند که بما اجازه میدهد در ظلمات ذهن قدم برداریم و خود را بتدریج بروشنائی برسانیم. برخی از آنها استوار و مفید هستند و بعضی دیگر مشکوک و سستند تنها عده معدودی از آنها را می توان با اطمینان بکار برد. اما نکته ای که مسلم است آنست که همه آنها عصاهائی بیش نیستند. تنها يك راه است که به آدمی اجازه میدهد بدون استفاده از عصاها و با نهایت استحکام و سرزندگی زمین کشمکشها بگذرد. این راه تلطیف غرایز (۱) نام دارد.

تلطیف از لحاظ روانشناسی یعنی بکار بردن غریز و تمایز - و عواطف در راههای مطلوب یعنی راهپایی که هم موجب رضایت شخص گردد و هم مورد موافقت جامعه قرار گیرد تلطیف در حقیقت عبارت از تربیت غرایز و تمایلات و عواطف بر طبق اصول مطبوع و مقبول است در پرتو تلطیف، عواطف و غرایز خام خویش را تصفیه می کنیم و چه از لحاظ انفرادی و چه از جهات اجتماعی به آنها جلال و شکوه و ارزش خاصی میبخشیم موضوع تلطیف از آنجا بوجود می آید که شخص دارای غرایز و تمایلاتی است که دائماً با هم در تصادم و زد و خورد می باشند.

غرایز و تمایلات ناشی از آنها با آرام و شتاب هر چه تم متر میخواهد

ارضاء شوند. با اینهمه تنها اشخاص خارق العاده می توانند تمایلات ذهنی و عاطفه‌ای خویش را تحت بازرسی دقیق قرار دهند. اکثر اشخاص ناگزیرند یا میلی را جاشین میل دیگر نمایند و یا با غرایز و عواطف خویش از درس‌آزمایی در آیند چه در مسائل ذهنی و چه در موضوعهای قلبی مسلم است که همواره تمایلات آدمی بموانعی بر مبخورد یا آنکه بطور ناقص ارضاء میگردد. هوای طوفانی مانع مبادرت به مسافرتی میگردد که مدت‌ها آرزوی آنرا در دل پرورش داده‌ایم، بیماری نابهنگام مانع آن میگردد که رؤیای دیرین برای تصدی مقامی که سالها بدان چشم دوخته بودیم عملی گردد، مرگ یگانه پسر ما نقشه‌های مبسوط و پردامنه ما را برای ایجاد صنعتی که ممکن بود زندگی هزار ها تن را تأمین نماید بکلی نقش بر آب می‌کند. اگر بخواهیم ناکامیها و ناسازگاریها و مصائب بیشمار را که نصیب آدمی در این چند صباحی زندگی است بشماریم يك فهرست تمام نشدنی بوجود خواهد آمد.

میل انجام هر کاری همواره خود نیروئی را تشکیل میدهد. هرگاه ما از هدف خود مان منحرف گردیم این نیرو زایل نمی‌گردد برعکس چون راهی برای جریان بخارج نمی‌یابد بیش از پیش تقویت میگردد. معمولاً هرگاه ما قادر به ارضاء يك میل اولیه نگردیم، بطور نا آگاه و حتی آگاه میکوشیم بجای آن چیزی پیدا کنیم که اقل قسمتی از تمایلات ما را بر آورد. يك نیم قرص نان بهتر از بی نانی است. چنانچه هرگاه باران مانع گردشی شود که روزها آرزوی آن را داشتیم دست کم دل بدان خوش خواهیم کرد که کنار آتش بنشینیم و کتابی خیال انگیز مطالعه کنیم. بازرگانی که دوچار کسالت میشود با استفاده از مهر و محبت کودکان دل‌بند خویش تا اندازه‌ای

این کسالت را جبران مینماید، پدری که یگانه فرزند خود را از دست داده است با پذیرفتن کودک بی سرپرستی غم خود را تا حدی تسکین میبخشد زن و شوهر بی فرزندی نیز بهمان راه متوسل میگردند زنی که آتش غریزه مادری در دلش ملتهب است و متأسفانه قادر به شوهر کردن میشود می تواند با توجه به زندگی و سر نوشت صدها کودک بی مادر به آنها خدمات گرانبهایی نماید و در عین حال آتش مهر مادری خود را تا اندازه ای فرو نشاند بدینصریق آن انرژی نیرومندی که می بایستی برای ارضای میل دل بمصرف برسد برای نیل به هدفهای فرعی بمجراهای دیگری سوق می یابد. این انحراف نیرو را از جهت يك میل ارضاء نشدنی بطرف جهات جدیدی که منتهی به کارهای مفید و رضایت بخش گردد میتواند تلطیف غرايز نماید.

نباید چنین پنداشت که مواجهه صریح با يك ناکامی بیدرنگ از اثر آن در ذهن میکاهد بلکه منظور ما آنست که چون میلی ارضاء نکرديد در قسمت با آگاه ذهن مدفون میگردد و عقده نامطلوبی تشکیل میدهد که همچون سرطان روح و جان ما را میکاهد چنانچه جوانی که در عشق مواجه با ناکامی گردیده است ممکن است بر اثر عدم سازش با این ناکامی چنان بدین شود که هم از جنس زن متنفر گردد و هم از جامعه گریزان شود رفتار ظالمانه و غیر عادلانه با کودک در دوران صفولیت بسیار مایه تأسف است زیرا ممکن است او را تبدیل بیک دشمن خونین جامعه نماید. بن سخته را نجر به کاملاً بقبوت رسانیده است که عدم توانائی و یا خودداری شخص از مواجهه صریح باشکست و یأس و ناکامی منتهی بتولید عصبانیت و حتی ناتوانی ذهنی و بدبختی بیشتری خواهد شد چقدر بهتر است مرد شکستها و عدم موفقیت های خویش مواجه گردید و برای حل آنها راهی

بیاییم . البته لازم نیست که این مواجهه آنّا از شدت ناکامی های ما بکاهد و یا درما تولید نشاط نماید بلکه منظور آنست که ما کاملاً از وجود عدم موفقیت ها و عقده های خود آگاه شویم و صریحاً با آنها روبرو گردیم زیرا بر اثر مواجهه صریح با آنها بهتر میتوانیم در رفع شرشان نائل گردیم .

محیط اجتماعی مملو از موانع و اشکالاتی است که ما را از دست یافتن بچیزهائی که میخواهیم باز میدارد . از يك لحاظ قوانین و مقررات و تا اندازه زیاد سنت و رسوم و آداب جامعه ای که ما بآن تعلق داریم آزادی شخصی ما را محدود میکند . هنگامیکه شخصی مقررات اجتماعی را نقض کرد او را متخلف می شمارند و بدین طریق وی را محدود میکنند . افسر مأمور راهنمایی و رانندگی که مجری قانون است مانع آن میگردد که اشخاص در محل تقاطع دو خیابان یا در سرچهار راه بمیل خود اتوموبیل برانند .

مردی که از لحاظ جسمانی کمترین نقص ندارد مانند مرد ماقبل تاریخ نمیتواند بمیل خود با زنی که مورد علاقه و توجه اوست ازدواج کند . آدمی هر قدر هم گرسنه باشد شایسته نیست در انتظار لقمه بزرگ بدهن گذارد . بدین طریق قوانین و مقررات و رسوم و آداب از هر حیث ما را محدود میکنند .

دسته دیگری از موانع و قیود که مانع از رضای امیال و هوسهای ما میگرددند از درون خود ما سرچشمه میگیرند . بسیاری از اندیشه ها و احساسات هستند که جریان فعالیت ما را یا بکلی تغییر میدهند و یا با آن مخالفت میورزند . يك بازرگان با توسل بیک حيله ظالمانه ولی «قانونی» ممکن است رقیب خود را دوچار ورشکستگی کند و حال آنکه هر چه

بیشتر میکوشد که چنین حیل‌های را بکار بندد کمتر وجداناً راضی میشود. قوای که وی را از این اقدام پیرمانه و غیر انسانی باز میدارند موانع داخلی نام دارند. این موانع ممکن است اثر مطلوب داشته باشند و یا آنکه برزین شخص تمام شوند. احساسات حجب و شرم و گناهکاری ممکن است مانع آمیزش و رفت و آمد معمول اجتماعی گردد.

احساس نالیاقتی ممکن است شخصی را از اشتغال بکاری که ممکن بود موفقیت کامل برای وی در برداشته باشد بازدارد. اختلاط و کشمکش‌های ذهنی ممکن است بطریق‌های مختلف بروز کنند. تمایلات خموپست و ابتدائی ممکن است تطهیر و پخته شوند لکن بهیچ روی نمیتوان آنها را ندیده گرفت و از وجود آنها در خود اظهار بی‌اطلاعی نمود. کشوری که نخواهد بطبقه متوسط و یا کشاورز خود توجه کافی مبذول دارد قادر بدامه حیات نخواهد بود. همچنین انسانی که مدعی باشد تمایلات غریزی و اساسی جوهر حیات اوست قادر بتأمین سعادت و نیک بختی خویش نخواهد شد و هیچ چاره‌ای جز آن ندارد که باغرایز خود از درس‌ش در آید و بصلاح و تلطیف آنها پردازد. اصلاح غرایز اقدامی عاقلانه و مفید و مثبت است. در تلطیف هیچ عاملی نباید مورد غفلت قرار گیرد چه غرایز اساسی آدمی و چه آداب و مراسم اجتماعی. این عوامل باید در یک وجدان آگاه از لحاظ عقلانی باهم تطبیق گردند و سازشی بین آنها حاصل شود. نیروهای که از تمایلات و غرایز اولیه آدمی سرچشمه میگیرند باید از هدفهای دور و غیر عملی خود بمجاری جدید و مثبت‌تری سوق یابند. آموزش چه در خانه و چه در آموزشگاه و چه در مسجد و اندازۀ زیاد تلطیف غرایز و عواطف است.

## تلطیف اجتماعی

تلطیف غرایز را از لحاظ تقسیم قوای ذهنی ما نیز باید در نظر گرفت. ماهر کدام دارای منافع و تمایلات بیشماری هستیم که با قوت حیرت انگیزی میکوشند ارضاء شوند. این تمایلات و غرایز در حقیقت همه منابع نیرو بشمار میروند. همانطور که در دنیای مادی از يك موتور باندازه معینی میتوان نیرو گرفت، در جهان ذهن نیز قوا دارای حد معینی می باشند. يك مقدار گازولین میزان انرژی یا نیروی معینی بوجود میآورد. این نیرو ممکن است صرف راندن اتومبیلی گردد که باید هر روز بسته هایی را بخانه هایی برساند یا ممکن است آن اتوموبیل اشخاصی را بتفریحگاه و یا مقصد دیگری برساند هرگاه گازولین بمصرف کار اولی برسد دیگر نیروئی برای انجام کار دومی باقی نخواهد ماند. در جهان ذهنی نیز غرایز و تمایلات و افکار و توانائی تفکر ما میزان معینی نیرو را تشکیل میدهند ما قسمتی از این نیروی خود را باید صرف ارضاء تمایلات اولیه خود نمائیم مثلاً زندگی خویش را تأمین کنیم و پس از وضع این نیرو وقت یا نیروی زیادی برای تعقیب منابع و تمایلات دیگر از قبیل تفریح و مطالعه و آمیزش و رفت و آمد و غیره باقی نمی ماند. اگر ما مانند ربنسن کرو زوئه از کشتی شکسته ای بیک جزیره غیر مسکون پناه ببریم و یا در میان جنگلی انبوه گم شویم نخستین افکاری که بذهن ما خطور خواهد کرد افکار خوراك و آب و پناهگاه خواهد بود.

از این سه چیز دوتای اول اهمیت بیشتری دارند زیرا ما برای زنده ماندن باید غذا بخوریم و آب بنوشیم لکن میتوانیم چندی بدون پناهگاه بسر بریم. بنا بر این نخستین تلاش ما صرف بدست آوردن يك چیز

خوردنی از قبیل ماهی یا میوه و يك آب آشامیدنی از قبیل چشمه  
میگردد و بدین طریق قسمتی از نیروی مامصرف میگردد. نیروی باقیمانده  
صرف ساختن پناهگاه میگردد. انسانهای وحشی قسمت اعظم نیروی  
خویش را صرف تامین این احتیاجات ابتدائی میکنند.

پس از آنکه خیال ما از حیث خوراك و پناهگاه راحت شد ممكن  
است نیروی خود را بمجراهای دیگر سوق دهیم. ممكن است استراحت  
کنیم و یا سیگار آتش زنیم و یا بفکر فروروبه و برای هفته های آینده نقشه  
بکشیم و یا آنکه با دوستان خویش بنقل داستانها و لطایف خوشمززه پردازی  
بدین طریق پس از رهایی از فشار احتیاجات ضروری ما میتوانیم قسمتی از  
نیروی خود را صرف نقشه کشیدن و فکر کردن و آمیزش بادبگران نمائیم  
هرگاه ما ناگزیر باشیم مدت مدیدی در آن محل دور افتاده اقامت  
گزینیم شکی نیست که پس از جمع آوری مقدار کافی غذا سعی خواهیم  
کرد که پناهگاه خود را محکمتر و راحت تر و جذابتر کنیم و حتی ممكن  
است مانند انسانهای نیمه وحشی و اولیه که بمحض فراغت یافتن از احتیاجات  
ضروری به تزیینات و انواع اولیه هنر پرداخته اند بآرایش و تزیین پناهگاه  
خود مبادرت ورزیم.

همانطور که مادر اردوگاه استقرار و تأمین سلامتی و راحتی خویش  
را با تفریح و صرف غذای زیاد جشن میگیریم انسان اولیه نیز بتدریج جشن  
و عید و تشریفات را داخل در زندگی خود کرد. شکرگزاری از محصول  
خوب و بازگشت بهار بزودی منجر به جشنها و تشریفات گردید که بتدریج  
جنبه مذهبی یافت. هنگام هجوم مهاجرین اروپائی نقارده امریکا که تمام  
اوقات مهاجرین صرف استقرار و تأمین احتیاجات ضروری خود میگردد



فرصت زیادی برای پرداختن بمسائل جنسی و تولیدمثل باقی نمی ماند . تنها هنگامی که دشواری زندگی کمتر میشود و احتیاجات ضروری شخص تأمین میگردد زمینه برای بروز این قبیله تمایلات و بیدایش تشریفات و رسوم جدید فراهم میگردد . موقعی که غذا و پناهگاه آماده گردید فرصت برای فعالیت های اجتماعی از قبیل رفت و آمد بار دو گاه های مجاور و فعالیت های اجتماعی دیگر بدست می آید موقعی که مافراغت حاصل میکنیم می توانیم قسمتی از نیروی خویش را صرف بهبود اوضاع خودمان بر اثر فکر و نقشه عاقلانه نمائیم . در این موقع ما دیگر تنها بفکر خوراک و خواب نیستیم بلکه بایجاد علم و فلسفه و هنر و تمدن می پردازیم .

انرژی و نیروئی که برای اصلاح جنبه های مختلف شخصیت ما باقی میماند تا اندازه زیاد بسمه به تمدنی است که ما در آن بسر میبریم . از این لحاظ تلطیف غرایز و عواطف تبدیل بمسئله تقسیم نیروهای ما بطور عاقلانه برای انجام کارهای مثبت میگردد .

در پرتو تلطیف غرایز ما قسمتی از نیروی خود را که می بایستی منحصرأ صرف ارضاء تمایلات اولیه و خام ما گردد معطوف بعفالت های اجتماعی و مفید می کنیم اما باید دانست که ماحتی با وجود فرصت و اوقات گرانبهایی که تمدن بمنظور تلطیف غرایز و عواطف خویش در اختیارمان میگذارد ممکن است همچنان نیروی خود را مانند انسان اولیه صرف ارضاء تمایلات ابتدائی نمائیم . چنانچه امروز همان پر خوری و شکم پرستی انسان اولیه بصورت فریبده تغذیه خوب و پر تجمل در آمده مدت زیادی از اوقات ما را صرف میکند . اقراط در ارضاء غرّه جنسی در پشت یرده افسو نگر عشق

ودوستی بمراتب ازدوران انسان اولیه بیشتر باعث تباهی بشر شده است حرص گرد آوردن مال و غصب حق دیگران در پس عنوان فریبندۀ تجارت و اقتصاد نهان شده است، و بدین طریق قسمتی از نیروی بشر صرف ارضاء غرایز و تمایلات اوایه میگردد گذشته از این بر عکس نیروی انسان اولیه بعوض آنکه صرف جنبه مثبت و مقیداین فعالیت ه گردد بمصرف جنبه مادی آن میرسد. انسان وحشی ممکن است قسمت اعظم وقت خود را صرف بدست آوردن خوراک و پوشاک و تولید مثل نماید ولی برای این فعالیت ها مثبت و بی ضرر است و حال آنکه در تمدن پر پیچ و خم امروزی با وجود فرصت های گرانبهایی که در دست است چون آن جنبه انضباطی و مثبت فعالیت انسان اولیه وجود ندارد نیروی ما در راه ارضاء تمایلات خام و اولیه بیدریغ بهدر میرود.

اما در عوض تمدن فرصت گرانبهایی برای همکاری اجتماعی و پیشرفت علم که پایه های جامعه امروزی را تشکیل میدهند بدست میدهد انحراف مازاد نیروی آدمی از این فعالیت پر برکت بسوی تمایلات ابتدائی و غرایز شخصی پایه های جامعه را متزلزل میکند و بمنافع شخص اضمه شدید وارد میسازد. با توجه بسازمان کنونی جامعه آمیزش اجتماعی کافی و فعالیت بنفع جامعه و رعایت کلی عقاید عمومی نه تنها نشانه سلامتی ذهن است بلکه سلامتی ذهن را تضمین میکند. شخصی که در مقابل سایر افراد و محیط اجتماعی واکنش عاقلانه ای ابراز نمیدارد بدست خویش مانع بزرگی در راه پیشرفت شخصی و سلامتی ذهنی خود می تراشد بصوریکه میتوان گفت تلطیف غرایز یکی از مهمترین عوامل اجتماعی است که در تاز و بود زندگی روزانه ما بافته شده است

تلطیف‌گرایز همواره وجود داشته‌است و نه تنها در بیماری‌های روحی بلکه بطور کلی در زندگی روزانه ما نقش بزرگی بازی میکند. اندرز پیشینیان مبنی بر اینکه قبل از هر گونه صحبتی پس از اشتعال آتش خشم تا ده بشماریم بر اصل تلطیف‌گرایز استوار است. می‌گویند گنه‌شاعر شهیر آلمانی عمر خود را وقف آن کرد که لذات و آلام زندگی خویش را بشعر مبدل سازد تا شاید ذهنش قرین آرامش گردد. این اقدام او جز تلطیف‌گرایز و عواطف چیز دیگر نیست و آداب و رسوم غذا خوردن امری چیز دیگر جز تلطیف‌گرایز و گرسنگی انسان اولیه نیست. بعوض آنکه مانند انسان اولیه گوشت را پاره کنیم و یا چنگ بزیم کارد و قاشق و چنگال بکار می‌بریم. همچنین غریزه جنسی را با آداب و رسوم اجتماعی تلطیف می‌کنیم. بسیاری از مردان و زنانیکه بچه می‌خواهند ولی طبیعت آنان را از بر آوردن این آرزو محروم کرده‌است با خدمت در پانسیون‌ها و بیمارستان‌های کودکان و یا تشکیل اردوگاه برای پسران و دختران غریزه خویش را ارضاء می‌کنند نقاشی و مجسمه سازی و سائلی برای تلطیف‌گرایز اولیه می‌باشند که طبعاً منتهی به خلق آثار هنری اجتماعی جاودانی می‌گردند.

فروشنده‌گی ممکن است وسیله‌ای برای تبدیل یک غریزه پرخاشگری و جنگجویی بشغل اجتماعی مفیدی باشد. علم، کنج‌کاری بی‌ثمری را ممکن است تبدیل با کشف بزرگی نماید. مهندسی تمایل کودک را بساختن اشیائی تلطیف‌کرده و او را برای ساختن اشیاء پایدار راهنمایی میکند. عشقی که در جهان عادی قابل ارضاء شدن نباشد ممکن است با تبدیل شدن بایمان مذهبی شدید و با اراده خدمت با اجتماع ارضاء شود.

عدم توانائی در خدمت بجامعه از هر راهی که ممکن است دارای خطرات شگرفی است. زندگی يك تجارت عملی است و هر شخصی باید بتواند بین عالی و دانی تطبیق دهد و خویشتن را با محیط سازگار نماید و هرگاه نتواند از راه تلطیف غرائز خود را اصلاح کند یا بدست خواهد شد و یا گرفتار انواع و اقسام اختلالات روحی خواهد گردید. تربیت و اخلاق و مذهب کمکهای مؤثری در راه انجام تلطیف غرائز میباشند. اما تأثیر خانواده و دوستان از لحاظ اجتماعی از هر عامل دیگری برای تلطیف غرائز بیشتر است و بدون آنها آدمی در زندگی مواجه با اشکال بزرگی خواهد شد. بهداشت روحی بمامیآموزد که همکاری با اجتماع نه تنها برای پیشرفت و نگاهداری جامعه ضرورت دارد بلکه برای خود شخص هم مفید است

### نتیجه

این نکته مسلم است که هر يك ازمانه تنها در بحر انهای شدید بلکه در زندگی روزانه نیز احتیاج تلطیف غرائز را احساس میکند و نیز باید یاد آورد که خوشبختانه چه برای ما و چه برای جامعه بسیاری از تمایلات ما انجام پذیر نیست و بنابراین هر کدام از ما دارای مقدار انرژی زائدی است که باید بین کارهای سودمند تقسیم گردد. این نیرو را نمیتوان نابود کرد بلکه باید آنرا مصرف کرد اعم از اینکه عاقلانه بمصرف رسد یا نرسد از يك لحاظ زندگی بمثابه نهی است که مخرج آن تا اندازه ای مسدود است. نیروئی که در آدمی ذخیره میشود این آبر را بمجرای فرعی سوق میدهد برخی از این مجاری بطور رضایت بخش آب اضافی را در خود جای میدهند اما بعضی دیگر دارای پیچها و موانع خطرناکی میباشند و دسته ای دیگر اساساً توانائی قبول آب اضافی ندارند

هنگام حرکت از نهر اصلی صاف و آرام بنظر میرسد لیکن غالباً پس از دخول در مجاری، فرعی متلاطم و سیلابی میگردد بطوریکه عبور از آن مجرا را غیر میسر میسازد. این مجراها را با امتیازات و نواقص خود در این کتاب مورد مطالعه قرار داده ایم. از میان آنها مجرائی است که از دیگران مهمتر است و حتی میتوان گفت ادامه همان نهر اصلی است و در مبدأ بسیار کدر و نامطلوب بنظر میرسد این مجرا همان تلطیف است تلطیف نیروی فکر و احساس را برای اصلاح خوی و شخصیت آدمی بکار میبرد.

بطوریکه قبلاً گفتیم و خوی و رفتاری که تنهها متکی بر پایه عقل باشد بی نتیجه و بی نمک است احساسات به زندگی نیرو و فروغ میبخشند و با فکر جان میدهند و انجام آنها را میسر میسازند. بدون عواطف جیر خپای عقل بخوبی نمیتواند افکار هم بدون نیروی عواطف جان نمیگیرند چون عواطف واجد چنین قوای محرکی برای پدید آوردن خوب و بد هستند باید همواره بطرف مجراهای راهنمائی گردند که هم نیکبختی و رضایت خود را تأمین کنند هم مورد قبول و استفاده اجتماع قرار گیرند معنی تلطیف ندیده گرفتن غریزه یا عاطفه ای نیست بلکه منظور از تلطیف استفاده از نیروی یکی از غرایز برای تأمین احتیاجات شخص دیگر است.

تلطیف هر گاه احساسات و نفی شخصیت نیست بلکه نیرو بخشیدن بآنهاست هر گاه کشتیمان شجاعانه داخل ترعه ای گردد و با تدبیر اشکالات و پیچهای آنرا طی نماید بزودی مشاهده خواهد کرد که یهنه آب بیش از پیش وسیع میگردد و خواهد توانست با سهولت و کیف هر چه تمامتر کشتی را براند و در عین حال سر نشینان آنرا براحتی و رضایت بساحل

مقصود برساند. معنی موفقیت عدم برخورد با اشکالات و پیروزی مداوم نیست.

عدم موفقیت همواره مانع شکست نمیگردد بلکه یاس ورنج و شکست و ناکامی جزء زندگی آدمی است. نکته جالب توجه آنست که ما در مقابل این ناکامیها چه میکنیم؟ آیا از آنها درس عبرت میگیریم؟ آیا آنها را محرک به تجدید تلاش و کوشش میکنند؟ آیا قوا و استعدادهای ما را بیشتر تحریک مینمایند؟ آیا در ما ایجاد شجاعت و اراده مینمایند بطوریکه دیگران بتوانند بمانند؟ اعتماد داشته باشند که در اکثر موارد منتهای کوشش خویش را در نیل بمقصود میبذل خواهیم داشت؟ موفقیت با حصول پیروزی مداوم بدست نمیآید. نیل بموفقیت و یکبختی در زندگی دایره بر آن نیست که از رنج و ناراحتی و یا لذت و خوشبختی ترسیم و از آنها بگریزیم بیماری که تصور میکنند تفریح کردن و لذت بردن گناه است هرگز از سلامتی و سعادت بهره مند نخواهد شد نرس و عداوت و خشم و محبت هر کدام در زندگی بشر نفشی بازی میکند موضوع مهم برای ما آنست که از این عواطف چگونه استفاده کنیم؟ تلطیف عبارت از راهنمایی این قوا و اتخاذ نتیجه مثبت و مفید از آنهاست.

ما نباید از عواطف خودمان و شخص خودمان هراسی داشته باشیم ما باید سعی کنیم حتی المقدور خودمان را بشناسیم و خودمان و عواطفمان را قبول کنیم و بکوشیم قوای ذاتی خویش را پرورس دهیم. اید آلبرت بزرگ هدفهای عالی زندگی مثبت فردی و اجتماعی زائیده یأس و ناکامی ورنج و محنت و ساخته عواطف بزرگ ترس و خشم و محبت است. ناراضیتی از موجودات و اشیاء، ناراحتی فکری ممکن است خشم را تحریک کند

و با راهنمایی این خشم میتوان بهدفعهای فردی و اجتماعی مثبت و گرانبهای  
 نائل آمد و بتدریج همه چیز و همه کس را بدیده دوستی نگریست .

آرامش ذهنی که در پرتو آن سعادت و نیکبختی حقیقی در زندگی  
 بدست میآید ادراک این نکته است که هرگاه عواطف ما بدرستی از طرف ذهن  
 و ایدآلهای ما راهنمایی گردند از هر لحاظ زندگی را زیبا و دل انگیز  
 میکنند و آرزوهای ما را بر میآورند . از خدا میخواهیم که این کتاب ما  
 را در استخلاص از پیچ و خمها و کشمکشهای ذهنی برساند و ما را بجریان  
 زندگی مثبت و مفید راهنمایی کند .

# آزمایش شخصیت

« در این فصل برای آزمایش شخصیت و  
 « مخصوصاً بی بردن اهل عصبانیت و  
 « ناکامیهای آدمی پرسشهایی مطرح  
 « میگردد که خواننده با پاسخ دادن به  
 « آنها میتواند به بسیاری از موجبات  
 « نقص شخصیت خویش پی برد و درهنگام  
 « رفع آنها بر آید »

## الف - توانائی جسمانی

۱- صحت مزاج شما تا چه اندازه است؟ بطور کلی آیا بنیه شما تاکنون مانع پیشرفت شما در زندگی بوده و یا آنکه بمنزله سرمایه‌ای برای شما بشمار میرود؟ اگر مانع پیشرفت شما بوده علت آن بخیر خودتن بداقبالی و پیش آمدن حوادث جسمانی گوناگون بوده است که جلوگیری از آنها از حیطة اختیار شما خارج بوده و یا آنکه معلول بی اطلاعی شما از بهداشت و راههای تقویت بنیه جسمانی؟ یا آنکه ناشی از سستی اراده برای انجام شرایط نیل بیک صحت مزاج رضایتبخش؟

۲ - نیروی جسمانی شما چقدر است؟ آیا نیروی جسمانی شما از حد معمول کمتر است و ناگزیر باید برای انجام وظائف خویش حتی المقدور در مصرف قوای بدن خود صرفجویی کنید و یا آنکه برعکس منبعی سرشار از قوای خداداد هستید بطوریکه حتی برای رهایی یافتن از تحریر این قوا



نمی‌توانید باندازه کافی برای خود کار و سرگرمی خلق کنید ؟

۳- نیروی عضلانی شما چه اندازه است ؟ آیا نقصان نیروی عضلانی مانع آنست شما بکارهایی که بدان علاقه فراوان دارید دست زنید ؟ آیا نقصان نیروی عضلانی موجب نقصان حس اعتماد شما بنفس خودتان میباشد ؟ آیا این نیرو در سالهای تحصیلی برای شما اهمیت کامل داشت ؟ آیا حالا برای شما اهمیت دارد ؟ آیا نسبت بدیگران در انجام کارهای خود سست هستید ؟ مهارت شما در انجام کارها تاچه میزان است ؟

۴- ظاهر شما منجمله قیافه و جذابیت و طرز لباس پوشیدن شما چگونه است ؟ خیال می‌کنید دردیگران اثر مطلوب می‌بخشید یا برعکس ؟ آیا بظاهر خود توجه زیاد دارید یا اینکه آنرا قابل اهمیت نمیدانید ؟ آیا سعی می‌کنید از آنچه طبیعت به شما ارزانی داشته است منتهای استفاده را بنمائید ؟

۵- تاچه حد خود را عاقل میدانید ؟ علاوه بر معلوماتی که از راه تعلیم و تربیت و یا تجربه خود گرفته‌اید آیا خود را باهوش‌تر از حد معمول میدانید ؟ آیا نبوغی در خویشتن تشخیص میدهید ؟ خودتان را با استادان دانشگاه «حقوق دانان» ، دانش‌جویان دانشکده‌ها و اشخاص معمولی که ملاقات می‌کنید چگونه مقایسه می‌کنید ؟ خودتان را چگونه با پدرتان، مادرتان، شوهرتان یا زنتان مقایسه می‌کنید ؟ آیا تصور می‌کنید بیش از آنچه بنظر خودتان یا دیگرا باهوش و عاقل بنظر میرسید عاقل هستید ؟ آیا سایرین لیاقت و زبردستی شما را تصدیق می‌کنند ؟

## ب- احساسات و غرایز

۱- آیا شما دارای احساسات قوی و غرایز قوی و عواطف نیرومند

وامیال شدید هستید؟ آیا آرام و خونسردید و یا آنکه همچون نارنجی منفجر میشوید؟ آیا همواره شوری در دل احساس می کنید و یا آنکه پیوسته غمگین و متاثر بنظر میرسید؟ آیا احساسات شما بسرعت تغییر می کند؟

۲- آیا معمولاً احساسات خودتان را ابراز میدارید یا پنهان میکنید؟

آیا افکار و احساسات خودتان را بادیگران درمیان می نهید یا اینکه از باز کردن دریچه دل خود برای دیگران اکراه دارید؟ علت اینکه افکار خودتان را پنهان می کنید چیست؟ آیا برای رعایت افکار دیگران است یا اینکه بیم دارید مورد انتقاد و بی مهری و سوء تفاهم قرار گیرید؟ آیا هیچ کوشیده اید احساسات خود را حتی از خودتان مخفی دارید؟ آیا بوجود احساسات خودتان اعتراف می کنید یا اینکه ترجیح میدهید آنها را ندیده بنگارید؟ آیا به به احساسات خودتان هیچ وقع و اهمیتی نمیدهید؟

۳- آیا بر احساسات خود مسلط هستید و یا آنکه برعکس، زیچه احساسات خود می باشید؟ آیا احراز تسلط شما به احساساتتان آسان است یا دشوار؟ آیا همیشه سعی می کنید بر احساسات خودتان فائق آئید یا گاهی در صدد بازرسی آنها بر می آئید؟ آیا با احساسات خود هیچ مبارزه کرده اید؟ آیا هیچ بر احساسات خودتان پیروز شده اید؟ بعقیده شما بهتر است اشخاص احساسات خود را ابراز دارند یا آنکه آنها را مخفی کنند؟ در چه سنی شما راه تسلط یافتن بر احساسات خودتان را فرا گرفتید؟ چه چیزی شما را به فرا گرفتن این راه تحریک کرد؟ چه کسی این فن را بشما آموخت؟

۴- آیا میدانید ترس چه نقشی در زندگی شما بازی می کند؟ آیا بمحض اینکه دستخوش ترس شدید می توانید وجود آنرا تشخیص دهید؟ آیا از ترسیدن شرم دارید؟ آیا ترس در زندگی شما عامل مثبتی بوده

است یا نه؟ آیا تاکنون از ترس زیان دیده اید؟ آیا عقیده دارید ترس وسست عنصری یکسان است؟ چه وقت فرق بین این دورا تشخیص دادید؟ (هرگاه درست تشخیص بین این دورا نمیدانید باز دیگر این کتاب را بدقت مطالعه کنید) آیا ترس از اقدام بهر کاری مانع آست که بدان کار دست زنید؟ آیا معمولا وقتی شما می ترسید دیگران بترس شما پی می برند؟ وقتی گرفتار ترس می شوید در برابر آن چه می کنید؟ آیا از لحاظ جسمانی در شما تأثیر دارد؟ شما را سست می کند؟ در شما تولید لرز و طپش قلب و سوء هاضمه مینماید؟ آیا ترس را ندیده می گیرید و آنرا پنهان می کنید و آنرا ازین می برید یا آنکه بوجود آن اعتراف نموده و دیگران را از آن آگاه میسازید؟ آیا شما بدون توجه به ترس همچنان بکارهای خود ادامه می دهید و یا اینکه برعکس ترس محرک اکثر کارهای شما بشمار میرود؟ آیا به ترس نامهای دیگری از قبیل خستگی و ضعف و فرسودگی و غیره می دهید؟ از چه چیزهای اساسی شما بیشتر می ترسید؟ ناخوشی؟ رنج و الم؟ مرگ؟ شکست؟ ناکامی در عشق؟ عدم اعتماد بنفس؟ از دست رفتن آبرو و حیثیت؟ تمسخر دیگران؟ عدم توجه و بی اعتنائی دیگران؟ مورد تمسخر دیگران قرار گرفتن؟ طرد شدن از مجامع؟ شرمگین شدن در انظار دیگران؟ تحمل تسلط دیگران؟ عدم موفقیت در انجام وظائف خود؟ از شوهر نکردن یا زن نگرفتن؟ از عدم پیشرفت در امور زندگی؟ اگر پیوسته از خود می پرسید که از چه چیزهایی می ترسید به پرسش های خودتان چه جوابهایی می دهید؟

۵ - آیا خونسرد و آرامید یا اینکه زود عصبانی میشوید؟ آیا دیگران می دانند چه وقت شما عصبانی میشوید؟ آیا خودتان میدانید چه وقت عصبانی میشوید؟ چه کلماتی را مترادف با عصبانیت میدانید؟

اوقات تلخی ؟ کسالت ؟ بیماری ؟ خستگی ؟ آزرده گی ؟ عدم علاقه ؟ خشم چه تأثیرات جسمانی در شما دارد ؟ لرز ؟ طپش قلب ؟ سوء هاضمه ؟ اسهال ؟ سردرد ؟ ضعف ؟ آیا زود اثرات آن زایل میگردد یا اینکه مدتی طول میکشد تا شما بحال عادی بازگردید ؟ آیا هیچ عصبانیت را بحسدی رسانیده اید که کسی را بزیند و چیزی بطرف کسی پرتاب کنید ؟ آخرین بار که مرتکب چنین اقدامی شدید چه موقع بود ؟ آیا هیچ از مباردت چنین اقداماتی احساس لذت کرده اید ؟ چه موقع راه احراز تسلط بر عصبانیت خودتان را فرا گرفتید ؟ چگونه این راه را فرا گرفتید ؟ چه کسی آنرا بشما آموخت ؟ آیا عصبانیت موجب آن میگردد که دست به اقداماتی بزنید یا سخنانی ادا کنید که بعداً ازار تکاب و ادای آنها نادم گردید ؟ آیا عصبانیت برای شما عامل مفیدی بوده است یا مانعی برای پیشرفت ؟ هر گاه در موردی لازم باشد شما ابراز عصبانیت نمائید آیا از عهده آن بر می آید ؟ آیا کسی از عصبانیت شما حساب می برد ؟ آیا زیاد عصبانی میشوید ؟ نهایی یث بار هفته ای یک بار ؟ روزی چند بار ؟ آیا برخی از اشخاص برای رسیدن به مقصودهای شخصی خود مخصوصاً شما را عصبانی می کنند ؟ حال عصبانیت شما چیست ؟ چه اشخاصی موجب عصبانیت شما می گردند ؟ آیا تنها اشخاصی که شما را عصبانی می کنند یا اینکه اشیاء نیز شما را از کوره بدر می کنند ؟ آیا فکر میکنند شما را ستمگری و جهل و فساد نیز شما را خشمگین می سازند ؟ آیا زود دست خودتان را بر عصبانی می شوید ؟ چه کسی در زندگی بیش از دیگران موجب عصبانیت شما میشود ؟ آیا بیشتر نسبت به کسی که دوست دارید عصبانی میشوید ؟ یا نسبت به کسی که دوست ندارید ؟ آیا هنگامیکه دیگران می گویند که خودشان را بر شما تحمیل کنند عصبانی میشوید ؟ وقتی که اشخاص میس

از حد شمارا سؤال پیچ می کنند چطور! وقتی که شمارا بیازی نمی گیرند؛ وقتی همه کارها را بشما تحمیل می کنند؛ وقتی در بازی مغلوب میشوید؛ وقتی زن یا فرزند شما مطابق میل شما رفتار نمی کنند؛ آیا وقتی اشخاص برخلاف منافع خودشان رفتار کنند شما عصبانی میشوید؛ وقتی کسی بشما توهین کند، بشما بخندد یا عقب سر شما چیزی بگوید عصبانی میشوید؛ وقتی اشخاص حسن نیت شما را تقدیر نکنند و قدر خوبی های شما را ندانند خشمگین میشوید؛ وقتی خشمگین میشوید چه می کنید؛ آیا سعی میکنید از خشمگین شدن جلوگیری کنید؛ آیا با خشم مبارزه می کنید؛ آیا سعی می کنید خشم خودتان را محو کنید؛ آنرا ندیده بگیرید؛ آیا خشم خود را سر دیگران درمی کنید؛ آیا می دانید چگونه از چنگ خشم رهایی یابید؛ آیا از خشمگین شدن خجالت میکشید؛ آیا خشم خودتان را با دیگران در میان می نهد؛ آیا بعبوض ابراز خشم روش متین و سنگینی نشان میدهید؛

۶ - آیا شما خون گرم و اجتماعی هستید یا خون سرد و بی اعتناء بدیگران؛ آیا مهربان هستید؛ آیا محبت خودتان را نسبت بدیگران ابراز می کنید یا مخفی مینمائید؛ آیا حس دوست داشتن دیگران در شما شدید است؛ آیا میل بیشتری بدیگران را دوست بدارید یا اینکه محبوب دیگران باشید؛ آیا احتیاج به محبت دیگران دارید یا اینکه می توانید بدون توجه به علاقه سایرین راه خود را در زندگی ادامه دهید آیا جداً سعی می کنید علاقه و مهر سایرین را نسبت بخودتان جلب کنید؛ آیا می توانید کسی را که بشما علاقه دارد دوست بدارید؛ آیا به توجه و علاقه دیگران بخودتان بیش از وظیفه و کارتان اهمیت میدهید؛ آیا می توانید تصمیم بگیرید چه کسی را باید دوست بدارید و چه کسی را

دوست ندارید؟ آیا دارای احساسات جنسی خاصی، متمایز از احساسات، مهر و محبت هستند؟ آیا سعی می کنید از اعتراف به وجود احساسات جنسی در خود خودداری نموده و از پرورش آنها در خودتان جلوگیری نمائید؟ آیا از وجود احساسات جنسی در خودتان شرم دارید؟ آیا برعکس از نداشتن احساسات جنسی خجالت میکشید؟ در چه سنی احساسات جنسی در شما پدید آمد؟ احساسات جنسی چگونه در طرز رفتار و چگونگی امر اوقات شما اثر میبخشد؟

### ج- وجدان - ایده آل - اصول - هدف - آرمان

۱- آیا شما مردی با وجدان و نیرومند هستید؟ در چه وظیفه شناسی شما تاجه اندازه است؟ هنگام اتخاذ تصمیم همواره مقیدید تشخیص دهید چه کاری عاقلانه است و چه کاری عاقلانه نیست؟ آیا شما دارای اصول خاصی هستید، در باره درست و غلط عقاید صریحی دارید؟ آیا برای رفتار و کردار خود اصولی دارید؟ آیا بیم از خطا کاری و ارتکاب گناه در شما شدید است؟ از چه خطاهایی بیشتر بیم دارید؟ آیا از اینکه کارهایی را که احساس می کنید می بایستی انجام دهید، انجام نداده اید خود را خطا کار می شمارید؟ آیا کمال پرست هستید؟ انجام وظیفه تاجه حد برای شما اهمیت دارد؟ اگر بنا باشد بین عشق و وظیفه یکی را انتخاب کنید کدام یک را انتخاب می کنید؟ بین زندگی و وظیفه کدام یک را؟ بین وظیفه و نیک بختی، زتن را چطور؟ آیا معمولاً وظیفه خودتان را انجام می دهید؟ آیا مطابق اصول خودتان زندگی می کنید؟ آیا توقع دارید دیگران مطابق اصول و افکار شما زندگی کنند؟ هر گاه چنین نکنند خشمگین میشوید؟ آیا شما با گذشت هستید؟ آیا میکوشید افکار تن را بر کودکان تحمیل کنید؟ آیا اینقدر خودخواه هستید که وظیفه خود را

را بزبان احساسات دیگران انجام دهید؟ آیا وظیفه شناسی شما موجب نیک بختی خانواده شما گردیده است یا بد بختی؟ چرا وظیفه خودتان را انجام می‌دهید؟ آیا خودتان را دوست دارید؟ از خودتان راضی هستید؟ یا از خودتان ناراضی می‌باشید؟ چرا؟

اصول زندگی و اخلاق خود را از کجا کسب کرده‌اید؟ در چه سنی اصول اخلاق و کردار خودتان را انتخاب کردید؟ آیا از آن پس در این اصول تجدید نظر نموده‌اید؟ در چه سنی حس تمیز بین درست و نادرست را تحصیل نمودید؟ چه کسی فرق بین صواب و ناصواب را بشما آموخت؟ چه کسی بیش از دیگران در تشکیل شخصیت و تعیین خط مشی اخلاقی شما مؤثر بوده است؟ پدرتان؟ مادرتان؟ آموزگارتان؟ دوستان؟ آیا خودتان در تشکیل اصول اخلاقی خود مؤثر بوده‌اید یا تقریباً اصول پدر و مادر خود را بارت برده‌اید؟ آیا رفتار و کردار خودتان را متفاوت با رفتار دیگران میدانید؟ بنظر شما هر گاه دیگران اصول شما را پیروی می‌کردند زندگی قرین سعادت بیشتری میشد؟ هدف شما در زندگی چیست؟ آیا اصول زندگی شما آزادانه‌تر از اصول جامعه است. آیا برای شما دشوار است. با کسانی که اصولی بغیر از اصول شما دارند زندگی کنید آیا این اصول زندگی شما موجب بد بختی شماست؟ آیا اصول شما بد دیگران زیان می‌رساند؟ چرا؟ آیا شما مذهبی هستید؟ آیا مخالف مذهب می‌باشید؟ مذهب برای شما چه مفهومی دارد و در زندگی شما چه نقشی بازی می‌کند؟

## د - چگونگی شخصیت و اراده

یا شما معمولاً در تجسس مسئولیت هستید یا اینکه از مسئولیت می‌گریزید؟ برای فرار از مسئولیت چه راههایی را اختیار می‌کنید؟

گناه عدم موفقیت خود را بگردن دیگران می اندازید؟ آیا ابزار کار خود را مقصر میدانید؟ گریز از مسئولیت تاچه اندازه تاکنون بشما زیان رسانیده است؟ چرا میل ندارید مسئولیت بیشتری بعهده گیرید؟ آیا شما جاه طلب هستید؟ آیا شما بسهولت تصمیم می گیرید؟ آیا معمولاً با دیگران در باره مسائل مهم زندگی مشورت می کنید؟ آیا میل دارید خودتان در باره امور زندگی تصمیم بگیرید یا اینکه دوست دارید دیگران برای شما تصمیم بگیرند. آیا پیشرفت کارهای شما بسته به مشورت با دیگران است؟ آیا اصولاً استقلال طلب هستید یا اینکه عقیده دارید در همه کار باید از نظر و عقیده دیگران استفاده کرد.

در دوران طفولیت مطیع بودید یا متهمرد؟ آیا به تسلط دیگران مخالفید؟ آیا شخص مطیع می هستید. آیا در مقابل رئیس خود حساسیت فراوان دارید آیا به آسانی تحت تسلط دیگران درمی آئید؟ آیا برای شما دشوار است بدیگران پاسخ منفی بدهید؟ آیا کسی می تواند شمارا به انجام کارهایی که مطابق میل شما نیست مجبور کند؟ اداره فعالیت دیگران و دستور دادن به سایرین برای شما آسان است یا دشوار؟

• تاچه اندازه دارای ابتکار شخصی هستید؟ آیا شما شخص مبتنی هستید؟ آیا علاقه به سازمان دادن و اداره کردن اشخاص را دارید؟ آیا فوق العاده به نظم و ترتیب در امور اهمیت می دهید؟

آیا اعتماد شما بنفس خودتان فوق العاده زیاد است؟ آیا گرفتار عقده حقارت هستید؟ تاچه حد بخودتان احترام میگذارید؟ آیا حساس هستید؟ احساساتتان زود جریحه دار میشود؟ نفاذ ضعف شما چیست؟ چه چیزهایی ممکن است بیش از حد شمارا خشمگین کند؟ وقتی احساسات



شما جریحه دار میشوید سعی می کنید غم خود را بدلتان بریزید یا اینکه بیدرنگ از حریف انتقام بگیرید؟ در مقابل انتقاد دیگران چه واکنشی نشان میدهید آیا تشویق در شما بیشتر مؤثر است یا تهدید؟ در مقابل تملق دیگران چه واکنشی نشان میدهید؟ آیا تملق را دوست دارید یا از آن متنفرید؟ آیا خودتان و دیگران و مقررات اجتماع را بدیده انتقاد می نگرید؟ چه چیزهایی موجب کاهش حس احترام شما نسبت به خودتان گردیده است؟ چه چیزهایی موجب تقویت اعتماد بنفس در شما شده است؟ برای جلوگیری از جریحه دار شدن احساسات خود چه راههایی بکار می برید؟ چه منابعی موجب تقویت حس احترام شما نسبت به خودتان می گردد؟ عشق؟ توجه به امور دیگران؟ انجام وظیفه؟ قدرت نمایی؟ ابراز استقلال رأی؟ چه کسی حس اعتماد شما را بخودتان سخت تقویت کرده است؟ چه کسی در کاستن حس احترام شما بخودتان مؤثر بوده است؟ در اجتماع آیا میکوشید حس احترام دیگران را بخودشان تقویت کنید یا اینکه بفکر ابراز شخصیت خودتان هستید؟ آیا بیشتر وقت خود را صرف اثبات درستی نظر خودتان در مقابل دیگران می کنید؟ آیا میل دارید درباره خودتان و افکارتان برای دیگران صحبت کنید یا برعکس حتی المقدور دیگران را تحریک به صحبت کردن درباره خودتان و افکارشان و امورشان نمائید؟

## سوالات عمومی

صحت مزاج چیست؟ آدم معمولی کدام است؟ چه چیز موجب پیشرفت ما می گردد؟ چه قوایی و موجباتی ما را بانجام کار تحریک می کند؟ من چه نوع شخصی هستم؟ چه علاقه هایی دارم؟ اخلاق من چگونه است؟

چه وظائفی انجام داده‌ام؟ چه وظائفی را انجام نداده‌ام؟ آرزوهای من چیست؟ از خودم چه توقعی دارم؟ تاچه حد موفق به انجام تمایلات خود شده‌ام؟ تاچه حد شکست خورده‌ام؟ چه امیدواری‌هایی دارم؟

بچه چیزهایی علاقه دارم؟ منابع نیک بختی من چیست؟ چه چیزهایی بمنزله تکیه گاه من در زندگی بشمار میرود؟ منابع لذت من چیست؟ فعالیت جسمانی یا فکری؟ کار یا علاقه به چیزی؟ کار اجتماعی؟ امور خیریه و روابط اجتماعی؟ فعالیت های هنری؟ تفریح؟ عیاشی؟ مسافرت؟ راهنمایی دیگران قدرت؟ خدمت بدیگران؟ استقلال؟ سرکشی؟ پول؟ جاه طلبی؟ مقام اجتماعی؟ فداکاری برای اعضای خانواده؟ انجام وظیفه؟ اجرای تکالیف مذهبی؟ چه چیزهایی در زندگی برای من اهمیت دارد؟ مهمترین آنها کدام است؟ چه اطلاعاتی درباره خودم دارم؟ چه راه و روشی را مردم دوست دارند؟ چه کارهای مرا دیگران می‌پسندند؟ ازچه چیزهای من مردم متنفرند؟ چه چیزهایی موجب جلب محبت دیگران نسبت بما میگردد چه چیزهایی مردم را بیکدیگر نزدیکتر میکند؟ چه عواملی تماسهای اجتماعی را دشوار میسازد؟ نیکبختی چیست؟ بن لذت جوئی و سعادت و آرامش فکری چه فرقی است؟ آیا ممکن است کسی از وضع خود راضی باشد ولی سعادتمند نباشد؟ موفقیت چیست؟ هدفهای من کدام است؟ من چه هدفهایی دارم که دیگران از آن اطلاع دارند؟ خطمشی زندگی من چیست؟ آیا زندگی و کار من مظهر هدفهای تمایلاتی است که من از آنها اطلاعی ندارم؟ چه عواملی موجب نیرومندی مایم میگردد؟ چه چیزهایی ما را ناتوان و ضعیف میکند؟ علل موفقیت ها و شکست های ما چیست؟ چه چیزهایی در ما ایجاد شك و تردید میکند؟ چه عواملی ما را خسته

و فرسوده مینماید؟ چه چیزهایی مارا بانجام اقداماتی مخالف میل خود تحریک مینماید؟ آیا من مثبت هستم یا منفی؟ آیا پیوسته از اشخاص ایراد میگیرم؟ آیا بهر سؤالی پاسخ منفی میدهم؟

آرزوها در زندگی من چه نقشی بازی میکنند؟ چه قسمتی از افکار من وقف تمایلات من میگردد؟ آرزوها تا چه اندازه در نیکبختی و موفقیت من مؤثر هستند؟ آیا من از آرزوهای خود نتیجه مثبت میگیرم یا آنکه سعادت و نیکبختی خود را فدای آنها میکنم؟ آیا از خودم یا از دیگران و یا بخت و اقبال توقع اعجازی دارم؟ آیا دنیا را بهمین صورتی که هست مینگرم یا بصورتی که میل دارم داشته باشد؟ آیا دنیا و هر آنچه در اوست از قبیل کار و دوست و پدر و مادر مرا فریفته اند؟ ایده آل های من چیست؟ آیا این ایده آلها موجب سعادت من میگردند یا بدبختی من؟ آیا در تماس با زندگی و اشخاص احساس نومیدی میکنم؟ آیا اصول زندگی و افکار من خودم و دیگران را رنج میدهد؟ هنگام برخورد بمشکلات از خودم و دیگران و پزشکان و روانشناسان چه توقع هایی دارم؟

تا چه حد میتوانم با افکار دیگران اعتماد داشته باشم؟ آیا من همیشه درست فکر میکنم؟ آیا اصرار دارم دیگران از افکار من پیروی کنند؟ آیا در مقابل اندیشه های دیگران گذشت میکنم؟ آیا حاضر افکار مخالف را گوش دهم؟ آیا میتوانم تحت فرمان دیگران انجام وظیفه کنم؟ آیا هیچ سر بطعینان نهاده ام؟ چند بار؟ آیا سرکشی من بحال من مفید بوده است؟ آیا آشنایان من عقیده دارند لجوج و سبکسرم؟ آیا دیگران برای افکار و آراء من ارزش قائلند؟ آیا بیش از حد صحبت میکنم؟ آیا اراده من موجب خوشبختی و یا بدبختی من بوده است؟ آیا مردم بمن اعتماد دارند

آیا هیچ نفع خودم را فدای خدمت بدیگران کرده‌ام؟ آیا سعادت دیگران بمن بستگی دارد؟ آیا در زندگی خود رنج فراوان برده‌ام؟ آیا در عمر خود بدبختی زیاد دیده‌ام؟ آیا کار من غالباً جور در نیامد؟ آیا بیش از حد مریض شده‌ام؟ آیا بنیه ضعیف مانع پیشرفت من در زندگی بوده است؟ آیا مردم نسبت بمن مساعد بوده اند یا نامساعد؟ آیا میتوانم در سازمانی کار کنم که باعده‌ای از افراد آن اختلاف عقیده داشته باشم؟ هنگامیکه بمن بر میخورد و یا مایوس میشوم آیا دستخوش نگرانی میشوم یا خشم و نومیدی؟ آیا مشکلات انگیزه‌ای برای تحریک من بتلاش و فعالیت های جدید میباشد یا برعکس اراده را ضعیف نموده و از جهد بیشتری باز میدارد؟ در چنین موردی از چه چیز مدد می‌خواهم؟ از دوستان؟ از کار؟ از تفریح؟ از پزشکان؟ از فلسفه؟ از هنر؟ از مذهب؟ چه چیز در زندگی برای من از هر چیز دیگر گرامی تر است برای چه چیز حاضرم حتی جانم را فدا کنم؟

## پایان

# فهرست قسمتی از گرانبهاثرین آثار نویسندگان خارجی و ایرانی که توسط نگاه مطبوعاتی صفی‌الیشاه منتشر گردیده

---

نام کتاب	نویسنده	مترجم	بها
دوره کامل سیر حکمت در اروپا	فروغی		۱۵۰ -
دوره کامل تاریخ موسیقی	سعدی حسنی		۱۲۰
دوره کامل تفسیر موسیقی	«		۱۳۰
هفت نغمه چنک	«		۵۰
دوره کامل فلاسفه بزرگ (۱۷ جلد)	آندره کرسون	کاظم عمادی	۴۲۰
روانشناسی برای همه	-	مشفق همدانی	۷۰
نادر شاه	لکه‌پارت	«	۸۰
ناپلئون	لوئی مادلن	«	۵۰
آزردگان	داستایوسکی	«	۵۰
افکار شوپنهاور	-	«	۴۰
شاهکارهای شیلر	-	«	۳۵
منتخبی از زیباترین شاهکارهای شعر جهان	-	شجاع الدین شفا	۱۵۰
نامه‌های گذشته (مجموعه یازده داستان)	-	«	۸۰
آوازاها	هاینه	«	۵۰
زندگی هنرمندان	-	«	۵۰
خود را بشناس	ژان فینو	«	۳۰
دلدادگان	شجاع الدین شفا	-	۵۰
داستانهای کوتاه از نویسندگان بزرگ	-	نصرالله فلسفی	۸۰
زمزمه بهشت (شعر)	دکتر حمیدی	-	۲۱۰
سراب	سایه	-	۴۰
چشمها و دستها شعر	نادر-نادرپور	-	۴۰
تلخ	فریدون کار	-	۳۰

آئین کامیابی	دیل کارنگی	علی اکبر کسمائی	۴۰
ایام محبس	علی دشتی	-	۶۰
آخرین پیام	اشتقان تسوایک	کاظم عمادی	۴۰
عشق و نومیدی	«	ایران دوست	۲۰
قیام خیابانی	علی آذری	-	۱۰۰
پیام کلنل	«	-	۷۰
یاد دوست	(برنامه‌های هوشناک مستوفی)	-	۱۰۰
عقاید ژروم کو انیار	آنا تول فرانس	کاظم عمادی	۳۵
مونا وانا	موریس منرلینک	-	۲۵
سیدندان	جک لندن	فاضلی	۳۵
فلسفه و شخصیت آنا تول فرانس	حسینی نژاد	-	۳۰
پریچرگان تاریخی	علی اکبر کسمائی	-	۵۰
ایفی ژنی	گوته	سعیدی	۲۰
رویا	فروید	مطیع الدوله حجازی	۲۰
فلسفه نویسنده‌گی	حسین کسمائی	-	۳۰
اندیشه‌های برگسن	-	حسین کسمائی	۳۰
جون بلیندا	زان نکولسکو	اسفرجانی	۳۰
بهترین داستانهای چخوف	-	سبمین دانشور	۲۵
لبخند و کوند	هکسالی	لاله زاری	۱۵
غریبه	آلبر کامو	رحمت‌الله مصطفوی	۲۰
کار از کار گذشت	ژان یل سارنر	حسین کسمائی	۳۰
آموزشگاههای فردا	جان دیوئی	آریان بور	۴۰
گوژپشت نتردام	ویکتور هوگو	کاویان	۴۰
مادام بواری	گوستاو فلوبر	پورشالچی	۳۵
اشکها	دکتر میمنده نژاد	-	۳۰
خاطرات گذشته	«	-	۲۵
زندگی بتهون	رومن رولان	محمود تقفیلی	۳۰
کتاب	نویسنده کعبه	-	۲۰
رقص کوسه	(مجموعه بیست داستان شیرین از ابوالقاسم حالت)	-	۱۵
مرغداری	مهندس داداش زاده	-	۳۰